ذائقہ
کا دسترخوان
کانٹی نینٹل فوڈز
ذائقہ دار لوازمات
استنبول (ترکی)
یورپی ثقافت کا اہم مرکز
کانٹینینٹل اسپیشل

پاکستان میں سب سے بہتر
داغ نکالے 1 دھلائی میں*
مشہور پاوڈر
ARIEL
*مشہور پاوڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ ڈرنک، کلین موٹر آئل اور گھی جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

Shangrila
THE FOOD EXPERTS!
آپ کے پیار سے،
ہم بڑھے اعتماد سے
Shangrila
ٹماٹو کیچپ
TOMATO KETCHUP
ECONOMY PACK
Soy Sauce
GET 300ML SOY SAUCE FREE WITH EVERY 1KG ECONOMY PACK

ڈالڈا کا دسترخوان

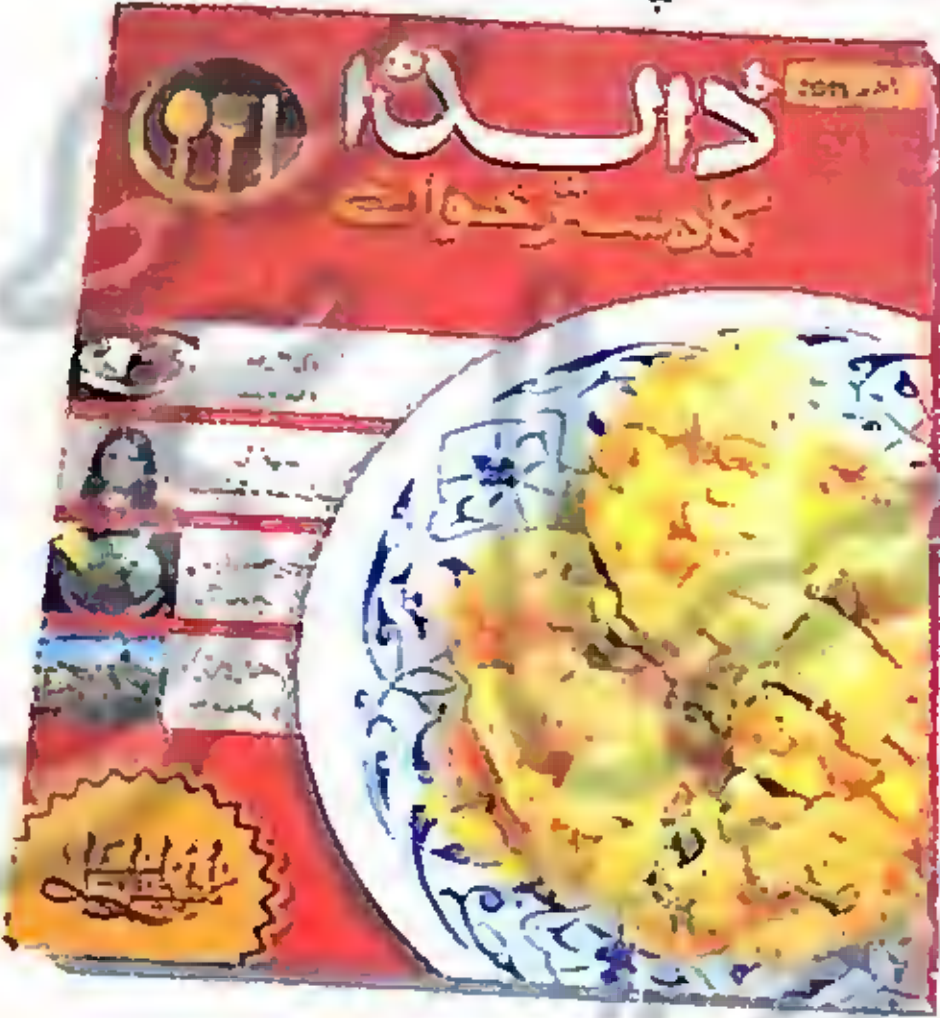
فہرست

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 56، اکتوبر 2015

سرورق چکن پکوڑا

معزز قارئین!
السلام علیکم

اس بار ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لیے کانٹی نینٹل فوڈز کی تھیم لے کر آیا ہے۔ کھانوں کی تیاری، پیشکش اور بدلتی ہوئی تہذیب کے اثرات سے کانٹی نینٹل کھانے ایک طرح سے عوامی کلچر میں شمار ہونے لگے ہیں۔ نوجوانوں میں صحت بخش کھانوں کا تصور فروغ پا رہا ہے اور فیوژن کھانوں سے غذا میں بھی تبدیلیاں آ رہی ہیں اور کھانے کے طور طریقے بھی بدل رہے ہیں۔ تبدیلی کے اس صحت مندر رجحان کے ساتھ ہماری بھی کوشش رہی ہے کہ ڈالڈا کا دسترخوان کے ہر شمارے میں کچھ مختلف کھانوں کی تراکیب شائع کریں تاکہ پاکستان کی ہر خاتون سلیقہ شعار اور ہنرمند ہو جائے۔ ہمارے صفحات آپ کے لئے حاضر ہیں، پڑھئے اور بتایئے کہ ہماری اس بار کی یہ کاوش آپ کو کیسی لگی۔

ڈالڈا کا دسترخوان کی ٹیم کی پُرخلوص محنت اور عرق ریزی سے تیار کیے گئے آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اپنی رائے دینا نہ بھولیے گا ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا۔

مدیرہ
شاہین ملک

کری ایٹو پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

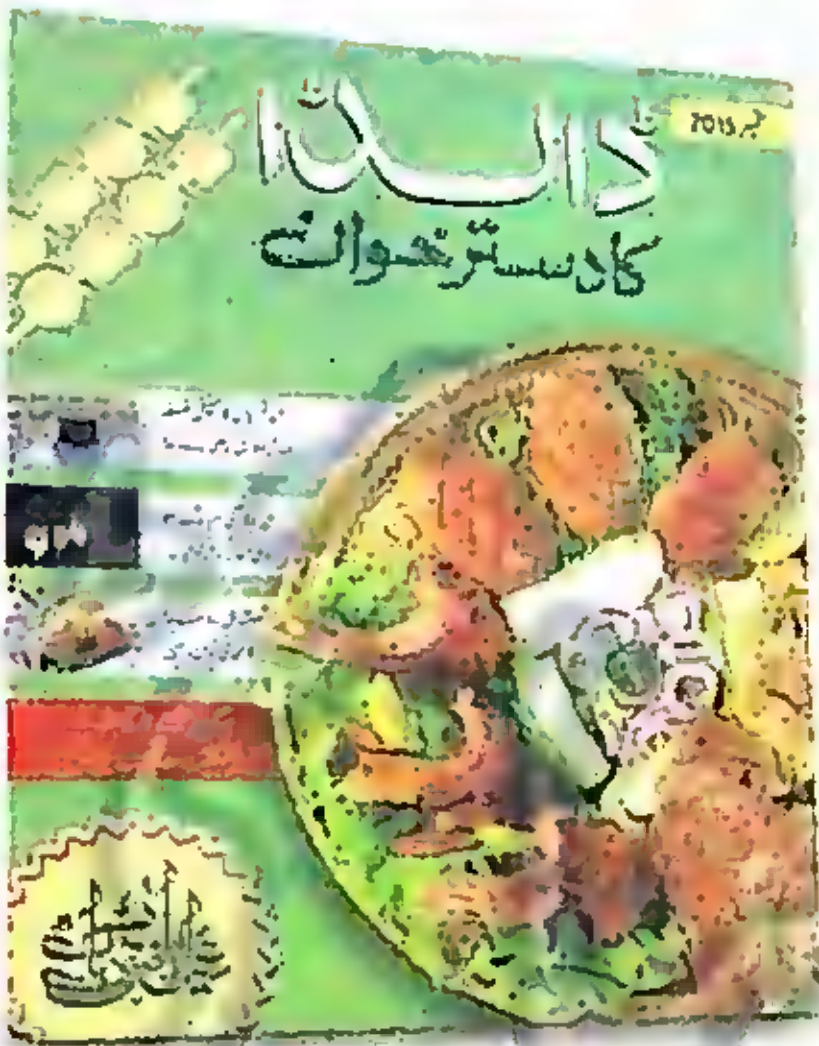
ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210-2nd فلور، فیض بخش سینٹر، خیابان روحی،
بلاک نمبر 5، ڈیفنس کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً!

عید قرباں کی رونق بڑھادی آپ نے

اس بار ہم سب گھر والوں کو ستمبر کا خاص شمارہ بہت پسند آیا ہے۔ پسندیدہ مضامین میں آن لائن قربانی کی سہولت، عید قرباں کا حقیقی فلسفہ، بڑی عید کی بڑی تیاریاں، بقرعید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے شامل ہیں۔ بلاشبہ ان تمام کی ہمیں فی الفور ضرورت تھی۔ سینز فولڈ میں منگ لیگ روسٹ اور زعفرانی دو پیازہ بہت اچھی تراکیب ہیں۔ عالیہ رضوان ... حیدرآباد

بالی میٹ اور لکھنوی سیخ کباب نے سجادیا دسترخوان

ان دونوں ریسپیز نے بہت لطف دیا۔ ہم نے انہیں عید ڈنر میں خصوصی توجہ سے بنایا۔ اس بار ہم نے روایتی ڈشز بنانے پر توجہ نہیں دی۔ آپ کا بے حد شکریہ کہ ڈالڈا کا دسترخوان میں کچھ اچھوتی اور مختلف ڈشز کی تراکیب شائع کی تھیں ورنہ ہماری عید یادگار نہ ہوتی۔ پیپر رائس سادہ مگر نئی ترکیب معلوم ہوئی جھٹ سے بنائی اور مزے لے کر کھائی۔ مہوش شیخ ... کوٹری

اداریہ خوب تھا

اس بار اداریے نے عید کے دن کا منظر پیش کر دیا بہت لطف آیا اتنی چھوٹی چھوٹی مگر اچھی باتوں پر لکھی گئی یہ تحریر عمدہ تھی۔ مضامین میں بھی موقع و محل کے حساب سے معلومات کا اہتمام نظر آیا۔ آن لائن قربانی کی سہولت اچھا مضمون ہے۔ بقرعید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے میں تواضع کی نئی تجاویز ملیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں گاجر اور وٹامن D، ادرک اور نمک سے متعلق کچھ نئی چیزیں پڑھنے کو ملیں۔ ایمن رضوان ... رحیم یار خان

تیزپات اور ادرک نے دیا مزا

ادرک اور تیزپات کے بغیر متعدد ڈشز ادھوری رہتی ہیں اور آپ نے اس بار ان دونوں سے متعلق معلومات ہم تک پہنچا دیں آپ کا شکریہ۔ ڈالڈا ان غذاؤں سے متعلق تحریر بے حد مفید تھی۔ ہم ابھی تک ان غذاؤں کے طبی فوائد سے لاعلم تھے اور اس تحریر نے ان غذاؤں کے خریدنے پر مائل کر دیا ہے۔ ڈالڈا آپ کا شکریہ! اقرا انجم ... ملتان

صحت عامہ فکر انگیز مضامین کا گلدستہ

یوگا ورزش نہیں فلسفہ بھی ہے، میٹھا کھانا کم کیجئے، توانائی کے آسان گر اور تناؤ... جدید طرز زندگی کا عارضہ بہت فکر انگیز مضامین ہیں۔ ایسے علمی نوعیت کے مضامین ضرور شائع کیا کیجئے اور آئندہ جوڑوں کے امراض پر بھی کوئی تحریر شائع کیجئے گا۔ نسیم لطیف ... مظفر گڑھ

رخ زیبا کا سلسلہ دلچسپ ہے

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان میں ہر سلسلہ اپنی جگہ دلچسپ، اعلیٰ معیار اور معلومات پر مشتمل ہوتا ہے لیکن مجھے ذاتی طور پر گھرداری اور رخ زیبا کے سلسلے بہت پسند ہیں۔ گھر میں بنائیں اپنا SPA، بہتر صحت ہی جاذبیت بڑھاتی ہے۔ چہرے کا حسن بڑھاتے تل اور ایک پیالی چائے اور فائدے بے شمار بہت جاذب نظر مضامین ہیں۔ گھرداری میں کچن آپ کی سلطنت ہے۔ بہت حد تک جزئیات کو مدنظر رکھ کر لکھا گیا مضمون تھا۔ آمنہ مجید ... بہاولپور

لائٹ/کیمرہ/ایکشن پسند آیا

حریم فاروق ہماری پسندیدہ فنکارہ ہیں اور فہرست میں ان کا نام دیکھ کر دل خوش ہو گیا۔ ان کا انٹرویو سب سے پہلے پڑھ لیا اب عید قرباں کی مصروفیت جیسے جیسے کم ہوگی باقی مضامین بھی پڑھ کر مستفید کریں گے۔ نادیہ صدیقی ... ساہیوال

عید اسپیشل لاجواب رہا

عیدالفطر کے خاص ایڈیشن کے بعد عیدالاضحیٰ سے متعلق جو مضامین عید اسپیشل کے سلسلے میں شائع کئے گئے اپنی نوعیت کے دلچسپ ترین کہے جاسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر عید قرباں کا حقیقی فلسفہ، آن لائن قربانی کی سہولت، عیدالاضحیٰ مبارک ہو، بقرعید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے کارآمد مضامین تھے۔ ریسپیز کے شعبے میں بھی جدت اور روایت کا سنگم محسوس ہوا۔ آلو گوار کی سبزی جیسی عام ڈش کے مقابلے پر گارلک نان اور بونی کباب کی ترکیب بہت بھلی لگ رہی ہے۔ شمع رئیس ... میانوالی

ریویوز اور گھریلو باغ لگائیے پسند آئے

پاکستانی فلموں کے تبصرے شاندار لفظوں میں لکھے گئے تھے۔ ہمارے ٹیلی ویژن کے مایہ ناز ستاروں کی یہ فلمیں پر صوت کرکے آپ اپنی سماجی اور قومی ذمہ داریاں نبھا رہے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں تواتر سے پاکستانی فلموں کے تبصرے شائع ہو رہے ہیں، ویل ڈن ڈالڈا! صائمہ منظور ... فیصل آباد

بک اور ڈرامہ ریویوز معیاری ہوتے ہیں

یوں تو بہت سے رسالوں میں فلموں، ڈراموں اور کتابوں پر تبصرے شائع ہوتے ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان نے اپنے ریویوز میں علمی، ادبی اور فنی معیار کو خاص توجہ دی ہے اور پڑھ کر لطف آجاتا ہے۔ لفظوں کا چناؤ بہتر ہوتا ہے کبھی کبھی بہت سادہ اور کبھی فلسفیانہ انداز کی تحریریں رسالے کی جان ہوتی ہیں۔ آخری صفحات پر اتنی محنت دیکھ کر یقین آجاتا ہے کہ آپ چاہتے ہی نہیں کہ ہم رسالہ ایک جانب رکھ دیں۔ نغمہ یوسف ... لاہور

عیدالاضحیٰ یادگار بنادی آپ نے

میں ڈالڈا کا دسترخوان کی نئی خریدار ہوں۔ لوگوں سے تعریف سن رکھی تھی کہ آپ کے عید کے شمارے بہت خاص ہوتے ہیں اور ریسپیز لاجواب ہوتی ہیں۔ اس بار خاص طور پر شمارہ خریدا اور کہنے کی بات نہیں، دل مطمئن ہو گیا۔ قیمت بے شک زیادہ تھی لیکن مواد بہت عمدہ تھا۔ ریسپیز بہت اچھی تھیں جنہیں عید کے موقع پر دعوتوں میں بنایا جاسکتا تھا۔ واقعی ڈالڈا کا دسترخوان بہترین جریدوں میں سرفہرست ہے۔ انعم مصباح ... راولپنڈی

آپ کا ڈاکٹر، بہترین معلوماتی سلسلہ ہے

آپ کا ڈاکٹر کے سلسلے میں آپ نے بہت اچھے اور معروف ڈاکٹروں کے انٹرویو شائع کئے مثلاً ڈاکٹر عسکری بلقیس، ڈاکٹر بلو اور اب ذوالفقار بھٹہ کا انٹرویو بہت معلوماتی ہیں۔ عائشہ انجم ... اسلام آباد

> **"ضروری بات"**
>
> ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوکنگ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

کانٹی نینٹل فوڈز... اہم جڑی بوٹیاں

ذائقہ دار لوازمات

نرگس سلیمان ناجی

یورپین Cuisine جس کو اس کے متبادل کے طور پر ویسٹرن کیوزین بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر روس، آسٹریلیا، لاطینی امریکہ، اور Ocenia میں پائے اور پسند کئے جاتے ہیں لیکن اگر یہ کھانے مشرق میں دیسی طریقوں کے ساتھ یورپین انداز کو مکس کر کے بنائے جائیں تو ایسے کھانوں کے لئے کانٹی نینٹل فوڈز کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے یعنی مشرقی ہوٹلز اور ریسٹورنٹس میں تیار کئے جانے والے ایسے کھانے جنہیں یورپ کے کوکنگ اسٹائل کو مشرق کے ساتھ ہم آہنگ کیا جائے اس قسم کے کھانوں میں برطانوی اور امریکن انداز شامل نہیں ہوتا۔

کانٹی نینٹل کھانوں کے بنیادی اجزاء میں اولیو آئل، ادرک، لہسن، ٹماٹر یا اس کی تیار کی گئی ریڈ ساسز، اوریگانو، پارسلے، روزمیری، لیمن گراس، پنیر، کریم، دودھ، نمک، سفید اور سیاہ مرچ اور دیگر ہربل اشیاء شامل ہوتی ہیں یہ تمام اجزاء فرانس، اٹلی، اسپین اور یورپ کے کئی ممالک کے کھانوں میں استعمال کئے جاتے ہیں اور ان کے کھانوں کا اہم حصہ کہلاتے ہیں ان سب اجزاء کو لے کر کے خالص مشرقی انداز میں ہمارے ہاں بھی بہت سی ڈشز بنائی جاتی ہیں جو کانٹی نینٹل فوڈز کے زمرے میں آتی ہیں۔ کانٹی نینٹل کھانوں میں استعمال ہونے والی چند ہربل اشیاء کا مختصر تعارف پیش ہے۔

• پارسلے... کانٹی نینٹل یا اٹالین پارسلے دراصل Curly پارسلے کی ہی اقسام ہیں مگر ان سب کا ذائقہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے لیکن بنیادی ذائقہ ایک ہی جیسا ہوتا ہے یعنی ہلکا تیکھا۔

پارسلے کے پتے بڑے اور چپٹے ہوتے ہیں اور یہ خاص طور پر شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور مڈل ایسٹ کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ اٹالین کھانوں میں پارسلے سب سے زیادہ مشہور اور کثرت سے استعمال کیا جانے والا ہرب ہے یہ بہت سی ڈشز اور پاستا ساسز میں استعمال ہوتا ہے خاص طور پر سی فوڈز اور سبزیوں میں اس کا استعمال ان کھانوں کو منفرد بناتا ہے اور یہ کریم والی ساسز میں استعمال نہیں کیا جاتا ہے پارسلے سی فوڈز کے ذائقہ اور Texture کو بڑھا دیتا ہے اور سبزیوں کے ساتھ سائڈ ڈشز جیسے کہ Peppers، Zucchini اور Eggplant میں پارسلے کا ساتھ کھانے کی اشتہا کو بڑھا دیتا ہے یہ سلاد اور پھلوں کے ساتھ بھی لیا جا سکتا ہے

اس کے علاوہ اسپائسی کھانوں میں پارسلے کا استعمال انہیں مکمل ذائقہ دیتا ہے۔ اسے اس کی خشک حالت کے بجائے اس کی تازہ حالت میں استعمال کیا جائے تو یہ بہتر نتائج دیتا ہے۔

• بیسل Basil یا تلسی... کھانے پکانے کے لوازمات میں بیسل پوری دنیا میں مشہور ہرب ہے تازہ تلسی کا ذائقہ دیگر تمام ذائقوں سے منفرد ہوتا ہے، جو اسے ایک بار کھالے تو پھر ہرب میں کوئی دوسرا فلیور بھا نہیں سکتا۔
تلسی کے پتوں کی حفاظت کرنا انتہائی مشکل کام ہے۔ اسے نہ تو زیادہ گرمی اور نہ زیادہ ٹھنڈ کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح اسے زیادہ گیلی یا خشک حالت میں رکھنا بھی صحیح نہیں بلکہ اسے نارمل ٹمپریچر میں رکھا جاتا ہے اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ ٹہنی پر ہی کالا ہو کر سوکھ کر گر جاتا ہے بیسل کو کانٹی نینٹل یا اٹالین کھانوں میں سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے اس کے علاوہ بھی یہ کئی طرح سے استعمال کیا جاتا اور پورے سال چلتا ہے۔

• اوریگانو Origano... اس جڑی بوٹی کا استعمال ہمیں عام طور پر پزا کی ٹاپنگ پر نظر آتا ہے اور ہم سب ہی اس سے اچھی طرح واقف ہیں یہ زیادہ تر خشک حالت میں دستیاب ہوتا ہے اور کسی بھی ڈش میں تھوڑی سی مقدار ہی کافی ہوتی ہے اس سے زیادہ استعمال اس کے ذائقہ کو خراب کر دیتا ہے۔ جادو کی طرح پھیل جانے والی اوریگانو کی خوشبو پوری دنیا میں مشہور ہے اس کا ریجن یونان ہے اور یہ پودینہ کی فیملی سے تعلق رکھتا ہے یونان میں شادی کے موقع پر دلہا اور دلہن کے سر پر جو ہیڈ لگایا جاتا ہے اس میں اوریگانو بھی موجود ہوتا ہے آج کل اس کا استعمال پیٹ کے درد میں افاقہ کے لئے بھی کیا جا رہا ہے اور ساتھ ہی اسے قدرتی اینٹی بایوٹک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

• روزمیری... روزمیری کے سوئی کی طرح باریک پتے سدابہار کہلاتے ہیں اس کا تعلق Mediterranean ریجن سے ہے، یورپین یا کانٹی نینٹل کھانوں میں اس کا استعمال انتہائی ضروری سمجھا جاتا ہے یہ کھانوں میں سجاوٹ کے ساتھ ساتھ روسٹ کئے جانے والے کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روزمیری کی کاشت جنوبی یورپ میں ہوتی ہے۔ یہ ایک مہنگا پودا تصور کیا جاتا ہے اور ایک بار اگنا شروع ہو جائے تو یہ مشکل سے خراب ہوتا ہے روزمیری روسٹ کھانوں جیسے کہ روسٹ چکن، ترکی اور لیمب میں کثرت سے شامل کیا جاتا ہے۔ اس کو آئل، سرکہ، سیرپ اور لیمن میں منفرد ذائقہ کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

• لیمن گراس... لیمن گراس کا ریجن ایشیا ہے اور اس کا استعمال ایشیائی کانٹی نینٹل کھانوں میں زیادہ کیا جاتا ہے اس کا ذائقہ لیموں جیسا ترش ہوتا ہے۔ یہ خشک حالت میں بھی استعمال ہوتا ہے مگر اسے تازہ حالت میں استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ چائے، سوپ، اور کڑھی میں شامل کیا جاتا ہے اس کے علاوہ مچھلی، بیف اور دیگر سی فوڈز کھانوں کا ذائقہ بڑھانے میں اس کی مدد لی جاتی ہے۔

پزا ساس اور ٹماٹو کیچپ

ایک تصویر کے دو رخ

نمک، شکر، پیاز، لہسن، سیاہ اور سرخ مرچ، سرکہ، زیتون کا تیل، اوریگانو اور پارسلے سے تیار یہ پزا ساس دنیا کے کئی کھانوں میں استعمال ہوتی ہے مگر خاص کر پزا، پاستا، اسپیگیٹی کے ساتھ مختلف سلادوں میں شامل کی جاتی ہے۔

ٹماٹو ساس آج آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، ساؤتھ افریقہ، انگلستان، فرانس، اٹلی، امریکہ اور اب کئی برسوں سے پاکستان اور دیگر ایشیائی خطوں میں عوام الناس کی مرغوب غذا ہے۔

16 ویں صدی میں اسپین میں شائع ہونے والی کک بک جس کے مصنف Antonio Latini تھے۔ اپنی تصنیف میں پزا ساس کا ذکر کر چکے تھے۔ انہوں نے سادہ سی ٹماٹر کی چٹنی کے اجزاء میں لہسن، پیاز سرخ کر کے پیس کر ملایا اور کٹی ہوئی ثابت سرخ مرچ سے اسے ذائقہ دار بنایا اور خانہ دار خواتین کو مشورہ دیا کہ وہ نمک اور زیتون کے تیل سے اسے تیار کریں تو ان کے کھانوں میں سوندھا پن آجائے گا۔ اسی طرح ایک اور کھانوں کے مصنف اور رومن شیف Francesco Leonardi نے 1790ء میں ایسا ہی تجربہ کیا۔ انہوں نے اٹلی میں Pasta al pomodoro میں انہی اجزاء کے ساتھ ساس بنائی اور اسے مقامی کھانوں کی لذت میں اضافے کے لئے استعمال کیا۔

Azteck Food میں سرخ ٹماٹروں کے بجائے سبز ٹماٹروں کے ساتھ پزا ساس بنانے کا تجربہ کامیاب رہا۔

امریکہ میں پزا ساس بنانے کے لئے ٹن میں دستیاب ٹماٹو پیوری استعمال کی جاتی ہے۔ کچھ خطوں میں پاستا اور اسپیگیٹی کی قدرے مختلف اجزاء کے ساتھ Sauces بنتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ کچھ نئی ورائٹی Arrabbiata اور Puttanesca کے ناموں سے میکسیکن فوڈ کی اہم لوازمات کہلاتی ہیں۔

کلاسیکل فرنچ کوکنگ میں پزا ساس کو ٹماٹو ساس ہی کہا جاتا ہے اور اسے بنانے کے لئے وہی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ امریکہ میں یہ ٹماٹو کیچپ ہی کے نام سے جانی پہچانی جاتی ہے۔ دنیا بھر کی کمپنیوں نے اسی نام سے اس کا تجارتی حوالہ تسلیم کیا ہے اور اس کے اجزاء میں سوڈیم گلوٹامیٹ اور Preservatives شامل کئے ہیں تاکہ مدت استعمال میں اضافہ ممکن ہوجائے۔

بہت عرصے تک کھانوں کے شائقین اس غلط فہمی میں مبتلا رہے کہ پزا، ٹماٹو ساس کا اصل وطن اٹلی ہے لیکن اسپین اور فرانس کے فوڈ ایکسپرٹس کی کتابوں نے 1692ء ہی میں انکشاف کردیا تھا کہ ٹماٹو کیچپ دراصل بین الاقوامی لوازمات میں سے ایک ہے۔ اب آپ عرب ممالک میں شاورما کھائیں یا برگر ٹماٹو کیچپ سادہ اور لہسن کے ذائقے میں شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ American Hot پزا پاکستان میں طلب کریں تو یہاں بھی ٹماٹو ساس تیاری کے اہم اجزاء میں شامل ہوتی ہے بلکہ پزا کے دیگر مختلف ذائقوں میں بھی کیچپ اسی طرح استعمال کی جاتی ہے جسے کھانوں کے شائقین بے حد سراہتے ہیں۔

کانٹی نینٹل ڈشز میں پزا ساس بطور خاص گوشت اور سبزیوں کے ذائقے بڑھانے کے لئے اہم جزو کے طور پر شامل کی جاتی ہے۔

ٹماٹر کی افادیت

ہر موسم میں صحت مند رہنے کے لئے ٹماٹر کھانا ضروری ہے۔ اس میں Lycopene کا جزو بیرونی جلد کو سورج کی تپش سے اور اندرونی جسم میں مانع تکسیدی ہونے کے سبب خون میں شامل چربی کو گھلاتا ہے۔ البتہ گردے کے امراض میں مبتلا افراد کو ٹماٹر کے بیج علیحدہ کرکے کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

100 گرام پزا ساس کی غذائی افادیت

کیلوریز	29
ٹوٹل فیٹ	0.2g
سیچوریٹڈ فیٹس	0g
پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس	0.1g
مونو ان سیچوریٹڈ فیٹس	0g
کولیسٹرول	0
سوڈیم	11mg
پوٹاشیم	331mg
ٹوٹل کاربوہائیڈریٹس	7g
ڈائٹری فائبر	1.5g
شوگر	4.2g
پروٹین	1.3g
وٹامن A	8%
وٹامن C	11%
کیلشیم	1%
آئرن	5%

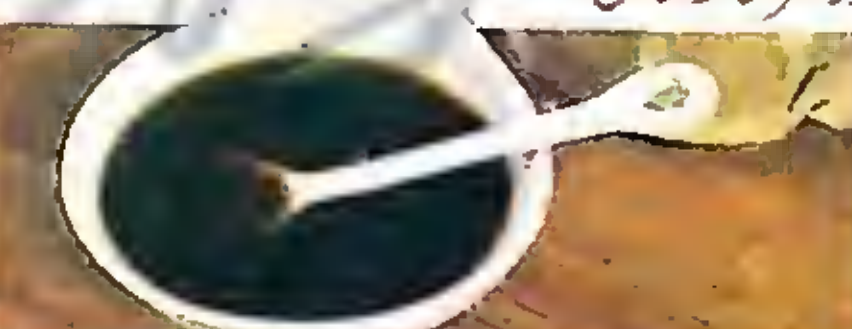
کانٹی نینٹل ساسز... باذوق شائقین کا انتخاب

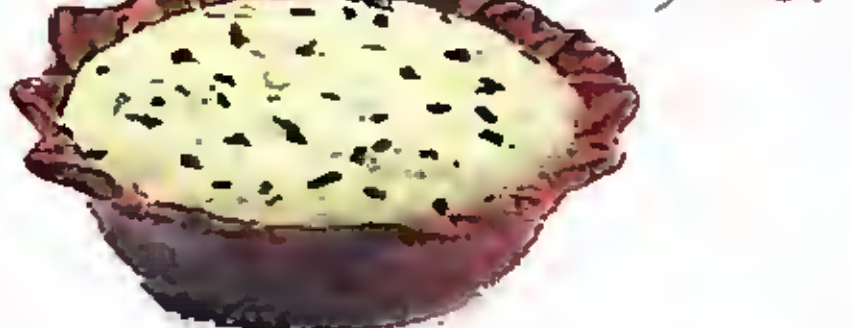
ذائقہ بڑھاتی ہیں یہ چٹخارے دار چٹنیاں

ٹماٹو کیچپ دنیا بھر کی مقبول چٹنی ہے اور اس کے علاوہ متعدد کریمی ساسز میں کانٹی نینٹل کھانوں کے اہم اجزاء شامل ہیں۔ یہ اپنی بناوٹ، چٹنی تیاری کے لیے موجود اجزاء اور ذائقوں میں اضافہ کے لیے معروف ہیں۔ ساسز میں ـــ چند کم مقدار میں کھائی جانی چاہئیں مگر جنہیں چکھتے چکھتے خوب اچھی مقدار میں کھالیا جاتا ہے جبکہ ان میں شکر، نمک اور چکنائی جیسے عناصر بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
ذیل میں ہم ایسی ہی چند ساسز کا حوالہ دے رہے ہیں جنہیں دنیا بھر میں کھانوں کے اہم لوازمات سمجھا جاتا ہے۔

ہاٹ ساس

نمک، سرخ مرچ، سرکے اور دیگر اجزاء کے ساتھ پیش کی جانے والی ساس کو تجارتی نام Tabasco دیا گیا۔ یہ دنیا بھر میں دستیاب ہونے والی قدیم چٹنی ہے جنہیں میکسیکن کھانوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ملکوں میں پسند کی جاتی ہے۔

ووسٹر شائر ساس

اگر کوئی معدے کی تکلیف یا السر کا مریض ہو اسے یہ ساس استعمال نہیں کرنی چاہیے تاہم یہ عمدہ ذائقہ رکھتی ہے اور اس کی غذائی افادیت میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں۔

فرنچ ساسز

یہ Bearnaise اور Hollandaise فرانسیسی کھانوں میں استعمال ہونے والی ساسز میں جنہیں انڈوں کی زردی، مکھن، لیموں کے رس یا سرکے کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ساسز وٹامن A سے بھرپور ہوتی ہیں مگر اس کے ساتھ ہی ساتھ سیچوریٹڈ فیٹس اور زائد کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہیں۔

Bechamel یا وائٹ ساس

روایتی طور پر سفید آٹے، مکھن اور دودھ کے ساتھ تیار کی جانے والی ساس ہے جس میں ذائقے کے لیے سرکہ، نمک، سفید مرچ جیسے ذائقے ملائے جاتے ہیں۔ اگر آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں تو بالائی والا دودھ استعمال نہ کریں۔ Skimmed Milk بھی اس کا عمدہ ذائقہ برقرار رکھے گا۔

Mornay ساس

یہ بھی دودھ اور آٹے کو ملا کر بنائی جانے والی کریمی ساس ہے جس میں تازہ پنیر بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔ یہ روایتی طور پر بریڈ ساس کہلاتی ہے۔ غرضیکہ تمام ایسی ساسز جن میں تازہ دودھ شامل ہو۔ وٹامن B2 اور B12 کے علاوہ Niacin، فاسفورس اور کیلشیم کا ذخیرہ رکھتی ہیں۔

پاستا ساسز

ٹماٹروں کے بنیادی اجزاء پر منحصر یہ ساس پوٹاشیم اور وٹامن B2 کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ اس میں کم کیلوریز ہوتی ہیں اور غذائی افادیت کو ملحوظ خاطر رکھ کر ایسا کون ہے جو اس کے اجزاء پر غور نہیں کرے گا۔ ٹماٹروں کے ساتھ پیاز، اولیو آئل اور لہسن کے ساتھ اجزاء میں نمک اور سفید مرچ شامل کرلینے سے پاستا ساس بہترین ذائقہ دیتی ہے۔

Pesto ساس

تازہ تلسی کے پتے، پارمیسان چیز، Pine Nuts یعنی چلغوزے، لہسن اور اولیو آئل کے ساتھ یہ شاندار ذائقے کی ساس تیار ہوجاتی ہے۔

ساتے ساس

چٹنی کی یہ خاص قسم گرلڈ کیے ہوئے کھانوں خاص کر تکوں اور اسٹیک کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔ یہ مونگ پھلی سے بنائی جانے والی ساس ہے جسے پیاز، باریک کاٹ کے ادرک، بھنی ہوئی مونگ پھلی، سفید اور سرخ مرچ پاؤڈر اور کری پاؤڈر کے علاوہ سفید سرکے اور مونگ پھلی کے مکھن کے ساتھ بنائی جاتی ہے۔

چیزی ڈپ

گرم دودھ میں پنیر ملا کر ٹھنڈا کرلیں۔ مایونیز کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ چاہیں تو اضافی نمک یا سیاہ کٹی مرچ شامل کرلیں۔ ذائقہ دار چیزی ڈپ تیار ہے جسے سینڈوچز، برگرز، چپس اور نوڈلز کے ساتھ بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

پاستا... براعظم یورپ اور بحیرہ روم کی خاص غذا

یہ ذائقہ دار کھانا نشاستے کی عمدہ شکل ہے

پاستا اٹلی، جنوبی یورپ اور بحیرہ عرب سے مشرقی ایشیا تک کے خطوں کی مرغوب غذا ہے۔ اٹلی اس کا خاص وطن ہے۔ تحقیقی مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ ان خطوں کے افراد ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب سے بہت حد تک محفوظ رہتے ہیں گو کہ محض پاستا کو اپنی غذا میں شامل رکھنا ہی ایک وجہ نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ تازہ موسمی سبزیوں اور سفید گوشت زیتوں اور زیتون کے تیل کا استعمال طرز زندگی بنالینا بھی اہمیت سے خالی نہیں ہے۔

طبی خواص

یہ جھٹ پٹ تیار ہونے والا صحت بخش کھانا ہے جسے ہم سادہ آٹے اور پانی کے ساتھ گھول کے اس کی پیسٹ بناتے ہیں۔ گندھے ہوئے اس آٹے کو پتلا کر کے مختلف اشکال کی سویاں، نوڈلز اور اسپیگھٹی کو حسب پسند گوشت اور سبزیوں میں شامل کر کے بنایا جاتا ہے۔ یہ فوری طور پر توانائی بہم پہنچانے والی غذا ہے جسے میراتھن کے مقابلوں کے شرکاء نے بھی اپنی غذا میں شامل کر کے اس کے خواص کی نشاندہی کی۔ یہ Glycogen کی پیداوار کا موثر ذریعہ ہے۔ یہ ہائی کیلوریز غذا نہیں۔ اگر سادہ ٹماٹر کی ساس کے ساتھ کھائی جائے تو وزن بڑھنے کا قطعاً احتمال نہیں رہتا۔ بیرونی ممالک میں اسے سلمنگ ڈائٹ میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اگر آپ پاستا بناتے وقت مکھن یا پنیر کا زیادہ مقدار میں استعمال کرلیں گی تو پھر کیلوریز کی مقدار بڑھ جائے گی یا اگر کریم ساس کا زیادہ استعمال کریں گی تب بھی یہ ثقیل ہو جائے گا۔

سفید پاستا یا براؤن پاستا؟

جس طرح سفید آٹے کی روٹی اور ڈبل روٹی کو پروسس کے دوران بھوسی علیحدہ کر کے تیار کیا جاتا ہے اس میں فائبر اور نشاستے کی غیر معمولی مقدار شامل ہوتی ہے جبکہ بھوسی ملے آٹے کی روٹی اور پاستا دونوں ہی 100 فیصدی بہترین فائبر اور گندم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس میں معدنی جزو Thiamin اور وٹامن B جسم کو توانائی بہم پہنچانے کے بہترین ذرائع ہیں۔

سادہ روٹی بمقابلہ پاستا بہتر کون؟

مکمل طور پر گندم یا گیہوں پر مشتمل روٹی گو کہ اچھی اور مقوی غذا ہے تاہم پاستا 10% فیصد زائد مقدار میں حرارے اور 5% فیصد زائد پروٹین مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ پاستا میں انڈا شامل کرلیتی ہیں تو حراروں کی مقدار میں اضافہ ہوتا

ہے۔ اگر آپ مزید صحت بخش پاستا تیار کرنا چاہیں تو مختلف ذائقہ دار بوٹیاں، ٹماٹر اور پالک یا گاجر اور گوبھی کا اضافہ کرلیتی ہیں تو اہم وٹامنز اور معدنیات جسم کی دفاعی صلاحیتوں میں اضافہ بھی کرتے ہیں۔

جنوب مشرقی ایشیا مثلاً چین اور جاپان میں تیار ہونے والی نوڈلز کو دنیا کی بہترین نوڈلز کا اعزاز حاصل ہوا، جسے باقی دنیا کے کھانوں کا حصہ بنالیا گیا۔ دور افتادہ مقامات کے کسی اچھے ریسٹورنٹ میں جائیے آپ کو علیحدہ یا سوپس، سلادوں اور دیگر کھانوں میں نوڈلز اور پاستا کی متنوع اشکال دیکھنے کو ملیں گی۔

یہ چاول، گندم، گیہوں، مونگ کی دال کے آٹے اور جو کے آٹے سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف اشکال اور ہیئتوں کے ساتھ بچوں اور بڑوں کی پسندیدہ غذا ہے۔ ملاحظہ کیجئے اس کی مختلف اشکال جس میں Fusilli، Spaghetti، Macaroni، Tagliatelle، Farfalle، Cannelloni، Semolina، Rigatoni، Vermicelli، Noodles، Egg، Ravioli اور Tortellini وغیرہ شامل ہیں۔

ساسز کے ذائقوں کے ساتھ

پاستا کا خاص وطن اٹلی ہے، اس لئے یہاں تیار ہونے والی متعدد Sauces خاص ذائقوں کے لئے مشہور ہیں۔ ان میں زیتون کا تیل، لہسن، پیاز، مشرومز، خشک آلو بخارا، تازہ باسل Pine Nuts اور ٹماٹر یا ان کی پیسٹ شامل کی جاتی ہے۔

- ان ساسز میں معروف ترین Salsa Al Pesto ہے جس میں Olive Oil، Virgin Extra کے علاوہ Parmesan Cheese جیسے عمدہ اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔
- Salsa Pomodoro جسے Neapolitana بھی کہتے ہیں۔ اس ساس میں ہمیں زیتون کا تیل، پیاز، ٹماٹر اور لہسن کے عرقیات اور مرکب ملتے ہیں، بے حد مفید ساس ہے۔

Salsa Alla Bolognese میں بیف کے ذائقے دار اضافے کے ساتھ ٹماٹر کی پیسٹ بھی شامل ہے تاہم اس میں مسلمانوں کے لئے حلال اجزاء شامل نہیں کئے جاتے اس لئے جب کبھی یورپ کے کسی شہر میں پاستا طلب کریں تو اس ساس کا استعمال کرنا درست نہیں۔

مجموعی طور پر یہ ساسز پاستا کے ساتھ باہم مل کر صحت بخش ذائقے کی ایک مختلف طرز حیات کو پیش کرتی ہیں۔ جہاں ہم جو نظر آیا وہ کھالیا، جیسی بری عادت کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

The Incredible
HEALING POWER
You Can Always Trust
ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی
ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہوتا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرتا ہے۔
ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے
قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفایابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔
کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بایوکیمک ادویات اور مرکبات
48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔
جلد صحتیابی کیلئے
Kamal
Laboratori
ISO 9001-2008 Cert
MOST CREDIBLE HOMOEOPATHIC BRAND
Kamal
48
Years
MADE IN PAKISTAN
Luzy
FOR CONSTIPATION
Kamal
NAPH KID
Kamal
Alshoka
Kamal
Drops
Dilan
Kamal
Kamal
Kamal
U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

ڈالڈا اولیو آئل

پاکستان کے ہر حصہ میں ایک منفرد ثقافت دیکھی جاسکتی ہے۔ جہاں بات روایتی پکوانوں کی ہو وہاں ہمیں کراچی سے خیبر تک چٹپٹے کباب سے لے کر بریانی اور کڑاہی کے شائقین ملیں گے۔ مزیدار کھانوں کا یہ سفر ایک صوبے سے دوسرے صوبے تک محدود نہیں بلکہ ملک بھر میں گھروں اور ریسٹورنٹس میں بے شمار غیر ملکی کھانے بہت شوق سے بنائے اور پیش کیے جاتے ہیں۔ جیسے اردو زبان میں مختلف زبانوں کے الفاظ جذب کرلینے کی وسعت موجود ہے اسی طرح پاکستانیوں کے دلوں میں بھی دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھنے والے مہمانوں اور سیاحوں کے خیر مقدم اور قطع نظر کسی بھی تفریق کے مہمان نوازی کے لیے بڑی وسعت پائی جاتی ہے۔ ممکن ہے یہی وجہ ہو کہ ہمارے روزمرہ دسترخوانوں سے لے کر تہواروں، شادی بیاہ اور دیگر کھانوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھانے بھی نمایاں مقام حاصل کر چکے ہیں۔ ابتدا میں غیر ملکی کھانوں کو مقامی ذائقے سے کسی قدر ہم آہنگ کیا جاتا تھا۔ اگرچہ یہ رنگ اب بھی کہیں کہیں نظر آتا ہے لیکن اس وقت ماہر شیفز کے علاوہ گھریلو خواتین بھی کھانوں کی مستند غیر ملکی تراکیب کی جستجو میں کوشاں نظر آتی ہیں اور بیشتر تو چائنیز، اطالین، میکسیکن، فرنچ، عربی، تھائی، انڈونیشین اور جاپانی کھانے کمال مہارت سے تیار کرتی ہیں کہ ان کا مقابلہ مذکورہ ممالک کے ریسٹورنٹس اور گھروں میں تیار کیے گئے کھانوں سے کیا جاسکتا ہے۔

جغرافیائی اعتبار سے روئے زمین مختلف النوع علاقوں کا مجموعہ ہے جس میں گہرے سمندروں کے ساحل، بلندو بالا پہاڑی سلسلے، سرسبز وادیاں، نیم صحرا، بنجر چٹانیں، کھیت کھلیان، باغات اور ریگستان شامل ہیں۔ اسی جغرافیائی تغیر نے ثقافتوں کو جنم دیا۔ یہ ذریعہ معاش، لباس، طرز تعمیر اور عادات خورونوش سے لے کر طرز معاشرت تک ہر چیز پر اثر انداز ہوا۔ پھر تجارتی قافلوں، سیاحوں، فتوحات کے ذریعے ایک مقام سے دوسرے مقام پر روشناس ہوا۔ موجودہ عہد میں ذرائع ابلاغ کی فراوانی اور ان تک ہر خاص و عام کی پہنچ نے ہر قسم کی معلومات کو گھر گھر عام کرنے میں موثر کردار ادا کیا اور اس وقت چند سیکنڈ میں ہم دیگر مطلوبہ معلومات کی طرح کسی بھی ملک یا شہر کے بارے میں جان سکتے ہیں چونکہ بات ہو رہی ہے کھانوں کی اس ضمن میں بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں کے رہنے والے اپنی صحت اور خوش باش طرز زندگی کی بدولت دنیا بھر میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہماری توجہ ان کی عادات خورونوش کی جانب مبذول ہوتی ہے۔ ان کی خوراک کا سب سے بڑا حصہ نباتاتی خوراک پر مشتمل ہے جس میں سبزیاں، پھل، دالیں، ثابت اناج، پھلیاں، بیج، جڑوں والی سبزیاں، گری دار میوہ جات، مصالحہ جات اور زیتون کا تیل ہر کھانے کے بنیادی اجزا ہیں۔

دوسرا حصہ مچھلی، جھینگوں اور دیگر سمندری خوراک پر مشتمل ہے۔ عموماً ہفتہ میں دو مرتبہ انہیں کھانے میں شامل کیا جاتا ہے۔ تیسرے حصے میں پولٹری، انڈے، پنیر اور دہی آتے ہیں جو کہ انتہائی اعتدال کے ساتھ روزانہ یا ہفتہ میں ایک مرتبہ کھائے جاتے ہیں۔ مٹھائی و دیگر میٹھوں اور گوشت کا استعمال بہت کم کیا جاتا ہے۔ یہ انداز غذائی اجزاء کے انتخاب اور ان کی مقدار سے متعلق ہیں۔ لیکن دراصل میڈیٹیرین ڈائٹ کی تشریح میں اس کے علاوہ بھی بہت کچھ ہے جو کہ لازم و ملزوم نظر آتا ہے۔ وہ کھانے کے لیے مناسب وقت اور مل جل کر کھانا، اس دوران خوش و خرم رہنا اور ایک متحرک طرز زندگی۔ یہ عوامل ہم آہنگ ہوں اور اپنے صحیح معنوں کے ساتھ ہوں تب اس کی اصل افادیت حاصل ہو سکتی ہے۔ آئیے اپنے طرز زندگی اور خورونوش پر ایک نظر ڈالیں اور اگر چاہیں تو مذکورہ مثال سے موازنہ کرنے کی کوشش کریں۔ جلد ہی اندازہ ہوگا کہ بعض پہلوؤں سے ہمیں فوری اصلاح کی ضرورت ہے تو پھر رفتہ رفتہ پرجوش اور خوش و خرم زندگی کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔

اس عزم میں ڈالڈا ہمیشہ کی طرح ہمارے ساتھ ہے۔ اسپین کی زرخیز سرزمین کے تازہ اولیو سے حاصل کیا گیا اعلیٰ ترین معیار کا حامل ڈالڈا اولیو آئل ملک بھر میں باآسانی دستیاب ہے۔ صارفین کی پسند اور سہولت کے پیش نظر ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور پومیس دو ورائٹیز میں آدھا اور ایک لیٹر بوتلز، 3 اور 4 لیٹر کی خوبصورت ٹن پیکنگ میں پیش کیا گیا ہے۔

2 in 1
BLACK ROSE
Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner
BLACK ROSE
Egg
Shampoo with
BLACK ROSE
Herbal
Shampoo with
بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!

اچھی غذا کی تعریف بتائیے

غذا کیسی مفید؟ کون سی مضر صحت؟

لوگ پوچھتے ہیں مفید غذائیں کون سی ہوتی ہیں اور کون سی مضر صحت؟
کچھ لوگ یہ بھی سوچتے ہیں کہ کیا وہ اپنی عمر میں اضافے کے لئے لذت دہن سے محروم ہو کر محض پکی یا ابلی ہوئی سبزیوں اور دالوں اور بغیر چکنائی کے کھانوں پر گزارہ کریں؟

ایک حالیہ تحقیق جو کہ سرطان کے عارضے سے تعلق رکھتی ہے غذا کے حوالے سے بہت اہم ہے کہ مناسب اور متوازن غذا کے ساتھ ورزش پر توجہ دی جائے اور وزن پر قابو رکھا جائے تو کینسر کے مرض میں 30 سے 40 فیصد تک کی لائی جاسکتی ہے۔ اس طرح ایسی تحقیقات بھی سامنے آرہی ہیں جن سے علم ہوا ہے کہ طرز زندگی اور غذا میں مناسب ردوبدل سے امراض قلب کو قابو کیا جاسکتا ہے مثلاً اگر غذا میں پھل اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دی جائے تو دل کے امراض کا سبب بننے والا اہم عارضہ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

کھانا کیسا ہونا چاہئے؟

کھانا ایسا ہونا چاہئے جو کہ مزیدار بھی ہو اور صحت مندی کا بھی سبب بنے کیونکہ ایسی غذائیں جو بظاہر صحت بخش ہوتی ہیں لیکن انہیں کھانے سے شدید کوفت کا سامنا کرنا پڑے تو وہ اپنے مثبت نتائج دکھانے سے قاصر رہتی ہیں۔ یہ بات بھی مشاہدے میں آچکی ہے کہ بظاہر مضر غذائیں اتنی مضر بھی نہیں ہوتیں جیسے چائے اور کافی کا مناسب حد تک استعمال بعض بیماریوں کو دور کرنے کا سبب بنتا ہے جبکہ اعتدال سے زائد استعمال بیماریاں پیدا کرنے کی اہم وجہ بھی ہے۔ اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں ہے کہ کھانا پینا بہت بڑی خوشی کا ذریعہ بھی ہے، ہم میں سے بہت لوگ محض اس وجہ سے کھاتے پیتے ہیں کہ وہ اس سرگرمی سے محظوظ ہوتے ہیں اور سماجی زندگی میں ولولہ محسوس کرتے ہیں۔ اس سے انتہائی خوشی ہوتی ہے۔

اچھی غذا کی تعریف

ایک اچھی غذا ایسی اشیاء کا مرکب ہوتی ہے جس کی بدولت انسانی جسم زندہ ہی نہیں توانا بھی رہتا ہے اور دن بدن لاحق ہونے والے عارضوں سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اپنی ضرورت کے مطابق کھانا کھا رہے ہیں یا نہیں۔ غذائی ضروریات کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے جیسے عمر، صحت کی حالت اور یہ کہ کوئی شخص کتنی متحرک زندگی گزار رہا۔ جسمانی افزائش، خواتین میں دوران حمل اور رضاعت (بچے کو قدرتی دودھ فراہم کرنے کی مخصوص مدت) ذہنی و جسمانی مشق سے بڑھاپا اور کسی بیماری کے دوران خوراک کی ضروریات تبدیل ہوتی رہتی ہیں اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا ہم ان ضرورتوں کا ادراک شعور رکھتے ہیں؟ یا پیٹ بھر جانے کو غذائیت کے تصور کی کسوٹی مان لیتے ہیں؟

انسانی جسم مشین کی مانند ہے اس کا احساس ضروری ہے

انسان سو رہا ہو یا جاگتا ہو، کسی بھی کام میں مشغول ہو عمل تنفس اور دوران خون ہر وقت جاری و ساری رہتا ہے۔ اسی طرح اس مشینی نظام کو توانائی کی ضرورت پڑتی ہے اور جس طرح مشین کے پرزے کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں اسی طرح جسم کے خلیوں کی بھی ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔ ان خلیوں کی مرمت اور جسمانی قوت کو معمول پر رکھنے کے لئے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو غذائیت اور توانائی بحال رکھے۔ انسان کو اطمینان اور سکون نصیب ہو، اس کے خون میں اضافہ ہو، یادداشت بہتر ہو، عمومی صحت کا معیار بلند رہے اور عمر طویل ہو مگر محتاجی کے بغیر۔

مختلف تحقیقات سے ثبوت ملتا ہے کہ ایسے لوگ جو پھل اور سبزیاں زیادہ کھاتے ہیں ان کو امراض قلب کا خطرہ دیگر افراد کی نسبت جو گوشت زیادہ مقدار اور پھل یا سبزیاں کم کھاتے ہیں کی نسبت کم ہوتا ہے کیونکہ ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے، ایسے افراد ذیابیطس کے عارضے میں بھی مبتلا نہیں ہوتے۔
دنیا بھر میں نباتاتی یا قدرتی اشیاء مثلاً سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں کو دواؤں کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

طبی ذخائر

قدرتی اشیاء کے حوالے سے دیکھا جائے تو تمام اقسام کی سبزیوں، پھلوں اور گھریلو مصالحہ جات میں بے پناہ طبی ذخائر موجود ہوتے ہیں۔ قدرت نے پھلوں اور سبزیوں میں جو موثر اینٹی کینسر اجزاء بھر رکھے ہیں ان میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیونوائڈز اور فائٹو کیمیکلز قابل ذکر ہیں۔

پھول گوبھی اور بروکولی

یہ دونوں ایسی سبزیاں ہیں جن میں کینسر کا مقابلہ کرنے کی تاثیر موجود ہے۔ انہیں کھانے والے بڑی آنت کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں تاہم انہیں زیادہ پکا کر کھانا مفید نہیں۔ ہفتے میں 3 بار کسی نہ کسی شکل میں گوبھی کھانا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

سیب اور پیاز

ان دونوں غذاؤں میں Quercetin اور Flavonoids بکثرت پائے جاتے ہیں یہ دونوں اجزاء پھیپھڑوں کے کینسر سے بچانے میں معاون ہوتے ہیں۔

گاجر، سرخ ٹماٹر، تربوز اور چقندر

ان پھلوں میں بیٹا کیروٹین اور لائکوپین کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

انگور

یہ ذائقہ دار پھل اپنے اندر بیش بہا قدرتی فوائد رکھتا ہے۔ یہ دمے کے مریضوں کے لئے بہترین ہے۔ خون میں نائٹرک ایسڈ کے لیول میں اضافہ کرتا ہے جس سے خون جمتا نہیں اور انگور کھانے والے مائیگرین سے محفوظ رہتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- محفوظ کھانے کا انتخاب کیجئے
- غذاؤں کو اچھی طرح پکایئے اور پکی ہوئی غذاؤں کو فوراً کھایئے
- گر کھانوں کو محفوظ کرنا ہو تو 5 گھنٹوں سے زیادہ نہ رکھیں
- کھانا خوب گرم کر کے کھایئے
- مچھلی کاٹنے والی چھری سے مچھلی ہی کاٹئے اور پھر گرم پانی سے دھو کر محفوظ کیجئے
- مرغی کاٹنے والی جگہ پر فوراً مچھلی نہ کاٹئے
- ہاتھ بار بار دھوئیں
- باورچی خانہ صاف رکھیں
- ابلا ہوا پانی پئیں
- غذا کو حشرات سے محفوظ رکھیں۔

تیکھی نہیں پھر بھی کہلاتی ہے مرچ

شملہ مرچ

سمیعہ جلیس

مرچوں کے نام کے ساتھ ہی دماغ میں تیزی اور تیکھا پن کا تصور آتا ہے مگر مرچ کے خاندان کی رکن شملہ مرچ چونکہ اپنے ذائقہ میں کم تیزی رکھتی ہے اس لئے کچھ علاقوں میں یہ سوئٹ پیپر کے نام سے بھی پہچانی جاتی ہے۔

شملہ مرچ سبز کے علاوہ زرد عنابی، نارنجی اور لال رنگ میں بھی پائی جاتی ہے اور کھانوں میں لذت کے ساتھ خوش رنگی بھی بڑھانے میں مددگار ہوتی ہے۔

غذائیت کے اعتبار سے شملہ مرچ میں وٹامن C اور اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار خاصی ہوتی ہے۔ سبز کے مقابلے میں سرخ شملہ مرچ میں دگنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ 100g شملہ مرچ میں تقریباً 20 K.Cal (کیلوری) ہوتی ہے۔

دیگر اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، فائبر، بیٹا کیروٹین کے علاوہ وٹامن B کمپلیکس، وٹامن K، E اور C موجود ہوتا ہے۔

جبکہ معدنیات میں یہ انسانی جسم میں کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، مینگنیز، پوٹاشیم اور زنک کی کمی دور کرنے کے لئے مددگار غذا ہے۔ اس لئے اسے غذا میں شامل کرکے صحت بخش کھانے بنائے جاتے ہیں۔

چائنیز کھانے دنیا میں صحت بخش، متوازن، خوش ذائقہ اور خوش رنگ مانے جاتے ہیں اور ان میں ان رنگ برنگی مرچوں کا استعمال ان کی غذائیت اور جاذبیت کو بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ کاشت چین میں کی جاتی ہے جبکہ ان کا اصل وطن (Mexico) میکسیکو مانا جاتا ہے جہاں سے یہ تمام دنیا میں پھیلی ہے۔ معتدل آب و ہوا میں اس کی کاشت دنیا کے ہر حصے میں کی جاتی ہے۔ چونکہ ان میں پانی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے اس لئے ان کو زیادہ عرصہ اسٹور نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس لئے تازہ بہ تازہ استعمال کیجئے اور ان میں موجود غذائیت سے فائدہ اٹھائیں کیونکہ ان کے خوبصورت رنگوں کی وجہ سے جو لوگ سبزیاں کھانے سے رغبت نہیں بھی رکھتے ہیں ان کو کھانے کے لئے متوجہ ضرور ہوتے ہیں۔

بیٹا کیروٹین ایسا اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو جسم کے کیمیائی عمل سے متاثر ہو کر وٹامن A کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم گوشت اور انڈے بھی نہیں کھاتے تو شملہ مرچ ان غذاؤں کی کمی کو پورا کرتی ہے۔

ہری شملہ مرچ میں سٹرس فروٹس اور عام سرخ مرچوں کے برابر مقدار میں وٹامن C ہوتا ہے یہ دونوں غذائیں بھی بیٹا کیروٹین کا اہم ذریعہ ہیں۔

بائیوفلیوونوائڈز قدرتی ذخیرہ

ان مرچوں میں بائیوفلیوونوائڈز یعنی سٹرس فروٹس کے اجزا شامل ہیں جو فری ریڈیکلز کو کینسر کی افزائش سے روکتے ہیں۔

ان مرچوں کا رنگ سبز ہو، سرخ یا زرد یہ تیکھی نہیں ہوتیں۔ ان کا بیرونی حصہ Waxy ہوتا ہے جو اسے ہضم کرنے میں وقت لیتا ہے تاہم ان مرچوں کی شیلف لائف قدرے طویل ہوتی ہے۔

گرل کریں یا چھلکے سمیت پکائیں

سلاد کے طور پر کھائیں یا اطالوی میکسیکن، کانٹی نینٹل اور چائنیز کے علاوہ قیمے میں بطور سالن پکائیں مگر خیال رہے کہ ان کا رنگ زردی مائل یا سیاہ نہیں پڑنا چاہئے اگر آپ نے زیادہ دیر تک انہیں بھون لیا یا پکا لیا تو آدھی غذائیت جاتی رہے گی۔

مرحبا
SINCE 1975
مرحبا اسپغول
کیونکہ صحت ہے انمول
PAKISTAN'S 1 SELLING ISPAGHOL BRAND
MARHABA
ISPAGHOL
READING Section

شکر قند... سردیوں کا استقبال کرتی ہے

غذائیت اور فوائد پر ایک نظر

سمیعہ جلیس

آلو کے خاندان کی یہ مزیدار میٹھی جڑ غذائیت کے اعتبار سے بے حد کار آمد شے ہے اور ہمارے شہروں اور دیہات میں عام طور پر متحمل بھی ہے، سردیوں کے آغاز کے ساتھ ہی بھوبھل (راکھ) میں دبا کر بھنی ہوئی شکر قند کے ٹھیلے جگہ جگہ نظر آنے لگتے ہیں۔

یہ سردی کا توانائی بخش تحفہ ہے۔ اسے بھون کر یا ابال کر جس بھی طرح سے کھایا جائے اس میں شامل اجزاء میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن A اور وٹامن C کے علاوہ وٹامن B6 کی خاص مقدار ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں اس کے استعمال سے ہوموسیٹین نامی کیمیائی مادہ میں کمی ہوتی ہے۔ یہ مادہ خون کی شریانوں اور وریدوں کو سخت کرتا ہے جس سے خون کی روانی میں کمی آجاتی ہے۔

سردیوں میں نزلہ زکام کے اثرات کو کم کرنے میں وٹامن C کی ضرورت بھی شکر قند میں موجود وافر وٹامن C کے ذریعے حاصل کرکے پوری کی جا سکتی ہے۔

شکر قند میں موجود وٹامن D قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور جلد، اعصاب اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون ہے

شکر قند میں شامل پوٹاشیم جسم سے زائد سوڈیم کے اخراج کا سبب بن کر دل کی دھڑکن کو اعتدال پر رکھتا ہے جبکہ میگنیزیم دل کی شریانوں، عضلات اور

اعصاب کی کارکردگی بہتر کرکے جسم پر پڑنے والے دباؤ کو کم کرتا ہے اس لئے اس کو دافع دباؤ معدن کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

سردیوں میں اکثر لوگ خشک میوؤں کی جانب راغب ہوتے ہیں مگر اب کی مرتبہ اس میں شکر قند کو بھی شامل کریں اور مہنگائی کے دور میں سستے مگر بیش بہا قدرت کے تحفے سے لطف اندوز ہوں اور غذائیت کے ساتھ لذت کام و دہن کا اہتمام کیجئے۔

شکر قند سے تیار ڈشز میں شکر قند کی کھیر اور حلوہ یا پھر مزید کھٹی میٹھی چاٹ بھی بنائی جاتی ہے۔ یہ آپ کے اپنے ذائقے اور ذہن کی اختراع پر منحصر ہے کہ آپ کیسے استعمال میں لاتے ہیں۔

اگر 100 گرام اور ½3 اونس سفید آلوؤں میں 77 کیلوریز ہوتی ہیں تو شکر قند میں بھی کم و بیش اتنی ہی کیلوریز ہوتی ہیں۔ یہ بیٹا کیروٹین کی بہترین شکل ہے دیگر معدنی مرکبات میں پوٹاشیم، وٹامن C اور فائبر شامل ہیں۔

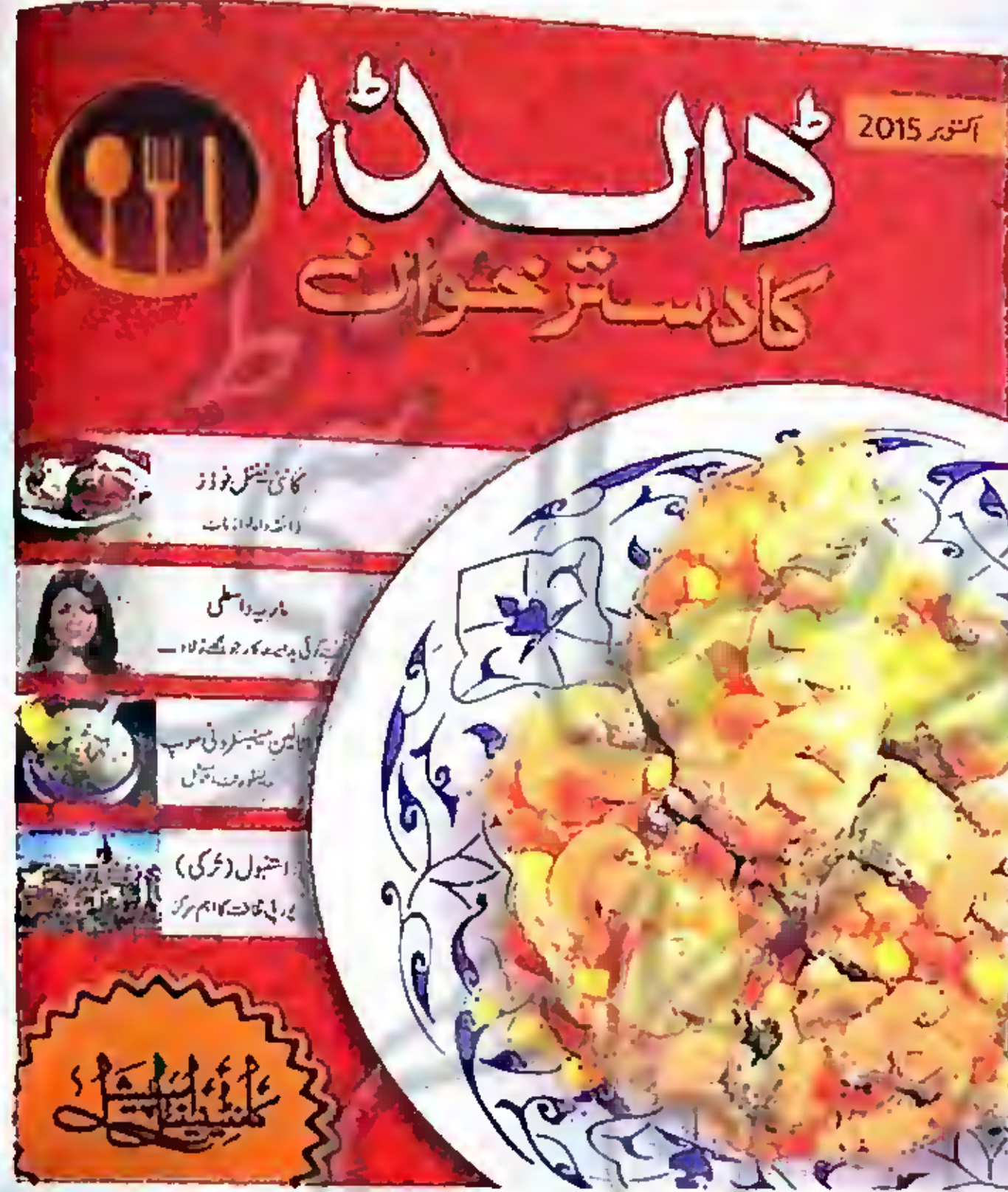
شکر قندی کے اندرونی رنگ میں پیلاہٹ یا زردی مائل جلد نظر آئے تو وہی جز و بیٹا کیروٹین ہے جو مختلف سرطانوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________

City: شہر کا نام ________ Email: ای میل ________

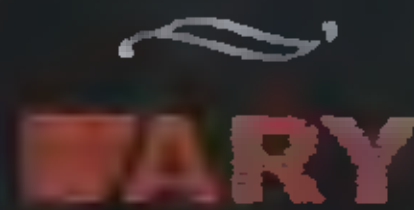
Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

EXCLUSIVE SILVER
JEWELLERY COLLECTION

ARY

KARACHI | LAHORE | RAWALPINDI

www.aryjewellers.com.pk

www.facebook.com/A

UAN:111-279-000

"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"
We also offer whole wheat and gluten free pasta.
Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

mported from Turkey

/Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

آج کیا پکائیں؟

1 جمعرات
ٹماٹو بیکڈ چکن ود پوٹیٹو
فینسی سینڈوچز

2 جمعہ
اسٹفڈ ہیلاپینو ان پزا
رول پسندے ود چیزی اسپیگھٹی

3 ہفتہ
کوکونٹ پین کیک ود بنانا
سوئٹ اینڈ سار چکن ود مسٹرڈ پوٹیٹو کیس

4 اتوار
کارن اور شملہ مفنز
کریمی چکن قورمہ

5 پیر
اسٹر فرائی باسل چکن
فرنچ ڈونٹس

6 منگل
اٹالین میٹیرونی سوپ
گریک موساکا

7 بدھ
مصالے دار شکر قند کے چپس
ریشمی کباب ود پالک پنیر

8 جمعرات
تھری بینز سلاد
کاجو والی اسٹر فرائی چکن

9 جمعہ
گولڈن کباب ود مایو
بٹر اسکاچ پڈنگ

10 ہفتہ
بیکڈ پوٹیٹو ود ونگ
بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک

11 اتوار
بیف چلی فرائی
فریش کوکونٹ لائم آئسکریم

12 پیر
مٹن جھٹ پٹ
دال مکھنی

13 منگل
چکن اورنج اسٹو
ٹماٹو بائٹس

14 بدھ
بگھارے بینگن
مرچوں کا سالن

15 جمعرات
چائنیز پین کیک
چکن مشروم رول

16 جمعہ
ڈھاپ چکن
کاجو کشمش رائس

17 ہفتہ
گولاش
تھری لیئر پزا

18 اتوار
کالے چنے کی بریانی
حبشی حلوہ

19 پیر
میمنی کڑھی
فش پیٹیز

20 منگل
چکن پکانا
بینگن والی دال

21 بدھ
ویجی ٹیبل کٹا کٹ
فش مغلائی کری

22 جمعرات
ٹماٹو بیکڈ چکن ود پوٹیٹو
چٹ پٹی ملائی دال

23 جمعہ
ریوولی ود پیز اینڈ مشرومز
اسپینش کوفتے

24 ہفتہ
چکن چیز ہانڈی
پیاز کریلے

25 اتوار
مغلئی چکن پلاؤ
مینگو کریم ٹارٹ

26 پیر
کرسپی فرائیڈ چکن
دال مکھنی

27 منگل
گولڈن کباب ود مایو
پنیر مٹر مصالحہ

28 بدھ
مینگو چکن سلاد
فش ود فرائیڈ نوڈلز

29 جمعرات
چٹنی بھرے کباب
کھڑا مصالحہ قیمہ

30 جمعہ
بیف لچھا کڑاہی
ہنی کومب بریڈ

31 ہفتہ
بیف اینڈ اسپنچ چاؤمین
پی نٹ بٹر چیز کپ کیک

کارن اور شملہ مفنز

اجزاء

میدہ:	دو پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
دودھ	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	تین چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب

- شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں، میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور سوڈا ڈال کر چھان لیں
- پھر میدے میں شملہ مرچ، کارن اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر ملائیں
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں مارجرین یا مکھن اور دودھ ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کے مکسچر میں شامل کردیں
- مفن ٹرے میں پیپر کپ لگا کر انہیں تیار کیے ہوئے مکسچر سے آدھا بھردیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور پھر مفن ٹرے کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر ان بھنے اور شملہ مرچ کی سوندھی خوشبو سے رچے مفنز کو شام کی چائے پر پیش کریں۔

بیکڈ پوٹیٹوز ود ٹوپنگ

اجزاء

آلو	تین سے چار عدد	سبز پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سمندری نمک	حسب ضرورت
چکن	200 گرام	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
مایونیز	آدھی پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلوؤں کو صاف دھو کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے ابال لیں۔ پھر ٹھنڈے کرکے ان پر ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور سمندری نمک میں رول کرلیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور آلوؤں کو المونیم فوائل میں لپیٹ کر اوون ٹرے میں رکھ دیں۔ تیس سے پینتیس منٹ میں جب آلو مکمل بیک ہو جائے تو اوون سے نکال لیں
- آلوؤں کے بیک ہونے کے دوران ان کی ٹوپنگ تیار کرلیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک پیس لیں اور مایونیز میں دو سے تین کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر پھینٹ لیں
- مایونیز کو تین سے چار حصوں میں کرلیں اور ان میں کیچپ، ہرا مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ اور کالی مرچ ملالیں

پریزنٹیشن گرم گرم آلوؤں کو اوون سے نکال کر احتیاط سے درمیان سے کاٹیں اور ان فوائل میں ہی رکھ کر ان پر مختلف ٹوپنگز ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تل پنیر تکہ

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	کالی مرچ کٹی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سفید تل	دو کھانے کے چمچ	چاول کا آٹا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	آدھی پیالی
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- سب سے پہلے پنیر بنانے کے لئے صاف پین میں دودھ کو ابالنے رکھیں، دہی کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں نمک اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں
- جب دودھ کو ابال آجائے تو دہی ڈال دیں اور آنچ تیز کرکے تین سے چار منٹ ابالیں تاکہ دودھ میں سے تمام پانی علیحدہ ہو جائے
- چولہے سے اتار کر اس میں دو سے تین پالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال دیں، جب دودھ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اسے سوتی کپڑے میں ڈال کر اونچی جگہ پر لٹکا دیں
- اس پوٹلی کو دونوں ہاتھوں میں دبا دبا کر سارا پانی اچھی طرح نکال دیں۔ اسے کپڑے سے نکال کر کچن کاؤنٹر پر رکھیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہتھیلیوں سے رگڑتے ہوئے ملا لیں
- اس مکسچر کو چوکور برتن میں ڈال کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں چاول کا آٹا، میدہ، نمک، کالی مرچ، تل اور لہسن ڈال کر ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم رکھیں اور پنیر کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر آمیزے میں تھیز کر سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن لیموں کی قاشوں اور پیاز کے لچھوں کے ساتھ ان گرم گرم تکوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

رول پسندے ود چیزی اسپیگھیٹی

اجزاء

پسندے	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	خشک پارسلے	ایک چائے کا چمچ
اسپیگھیٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چھ سے آٹھ عدد	پسا ہوا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی		

ترکیب

- پسندوں کو صاف دھو کر خشک کرلیں پھر انھیں کوٹ کر چپٹا کرلیں، پھر ان پر نمک، ادرک لہسن اور پسا ہوا پپیتا لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- خشخاش کو دھو کر صاف کرلیں اور اس میں پیاز، بادام، دھنیا اور زیرہ ملا کر پیس لیں۔ پھر اس میں لال مرچیں ملا لیں
- مسالے کے تیار کئے ہوئے مکسچر کو ہر پسندے پر پھیلا کر لگائیں اور پسندوں کو رول کر کے دھاگے سے باندھ دیں
- اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈالیں اور اوپر سے سادہ پانی بہا دیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسندوں کو درمیانی آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پسندوں کے بچے ہوئے مسالے کو فرائی کریں اور ساتھ ہی ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر ہلکی سی فرائی کرلیں
- کش کیا ہوا چیز اور پارسلے چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے رول پسندوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

گریک موساکا

اجزاء

بینگن	دو عدد	ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
آلو	دو عدد	سرکہ	آدھی پیالی
بچھڑے کا قیمہ	آدھا کلو	کالی مرچ کُٹی ہوئی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	دو پیالی
پیاز	ایک عدد	انڈا	ایک عدد
اجوائن	ایک چائے کا چمچ	جائفل پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
خشک پودینہ	ایک چائے کا چمچ	پارمیسان چیز	دو کھانے کے چمچ
دارچینی	ایک ٹکڑا	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	تین کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- بینگن کے آدھا انچ کے قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں۔ آلوؤں کے بھی آدھا انچ کے قتلے کاٹ کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ان پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- بھنا ہوا قیمہ بنانے کے لئے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، چوپ کی ہوئی پیاز، لہسن، قیمہ، اجوائن، دارچینی، پودینہ اور ٹماٹر کا پیسٹ (ٹماٹر کو چھیل کر بلینڈ کر لیں) ڈال کر پکنے رکھ دیں
- درمیان میں لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے قیمے کو بھونتے جائیں اور جب ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ایک کھانے کا چمچ میدہ اور کالی مرچ ڈال کر بھون کر چولہے سے اتار لیں
- بینگن کے قتلوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ فرائنگ پین میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ان قتلوں کو ہلکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- وہائٹ ساس بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں میدے کو بھونیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کر لیں۔ ایک کھانے کا چمچ چیز اور جائفل ڈال کر ملا لیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ساس میں تیزی سے شامل کر کے اسے پلاسٹک شیٹ سے کور کر لیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں پہلے تھوڑا سا بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر ڈالیں پھر آلوؤں کی تہہ لگا کر اس پر قیمہ ڈالیں۔ بینگن کے قتلوں کی تہہ لگا کر اس پر قیمہ ڈالیں اور اوپر سے آلو اور بینگن کے قتلے پھیلا کر آخر میں وہائٹ ساس سے کور کر دیں
- پارمیسان چیز چھڑک کر 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر رات کے کھانے پر اس ڈش کو گرم گرم انجوائے کریں۔

ٹماٹو بیکڈ چکن ود پوٹیٹو

اجزاء

چکن	آدھا کلو	نمک	حسبِ ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
آلو	آدھا کلو	پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چھوٹے ثابت)	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کو دھو کر اس کی ہڈی علیحدہ کر لیں، آلوؤں کے آدھا انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پیسٹ ملا کر رکھ لیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل برش سے لگائیں اور اس پر آلو کے قتلوں کی تہہ بچھا دیں پھر اس پر ایک تہہ چکن کی لگائیں اور اوپر ٹماٹر کا پیسٹ لگا کر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور اجوائن چھڑک دیں
- اسی عمل کو دوبارہ کرتے ہوئے آخر میں آلو کی تہہ لگائیں اور اس پر چھوٹے ثابت ٹماٹر رکھ کر نمک، کالی مرچ اور اجوائن چھڑک دیں
- 180C پر گرم کیے ہوئے اوون میں اس ڈش کو رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

بیف چلی فرائی

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	بڑی الائچی	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت لال مرچیں	چار عدد		

ترکیب

- گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، پھر اس پر ادرک لہسن، ہلدی اور نمک لگالیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں درمیانی آنچ پر گوشت کی بوٹیوں کو سنہری فرائی کرلیں
- ثابت لال مرچوں کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور اس میں پیاز اور بڑی الائچی ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں
- گوشت کی بوٹیاں سنہری ہو جائے تو اس میں یہ مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں، جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح بھون لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

کریمی چکن قورمہ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	ایک عدد	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
یخنی	آدھی پیالی		

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں، جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں کری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بادام کو کوکونٹ ملک کے ساتھ بلینڈ کرلیں اور چکن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب چکن گل جائے تو باریک کٹا ہوا دھنیا اور لال مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

بٹر اسکاچ پڈنگ

اجزاء

دودھ	دو پیالی	انڈے	تین عدد	فریش کریم	ایک پیالی
ڈبل روٹی کے سلائسز	تین عدد	چینی	تین چوتھائی پیالی	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت

ترکیب

- دودھ میں چینی ملا کر اسے دس منٹ تک ابالیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں
- بلینڈر میں انڈے، کریم اور دودھ ڈال کر بلینڈ کریں۔ پھر شیشے کی اوون پروف ڈش کو چکنا کرلیں۔ ڈبل روٹی کے سلائسز کے چار چار ٹکڑے کرکے ان پر مارجرین یا مکھن لگائیں اور ڈش میں پھیلا کر رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور ڈبل روٹی کے سلائسز پر انڈوں کا مکسچر ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب دودھ خشک ہونے پر آجائے تو اوون سے نکال لیں

بٹر اسکاچ ساس بنانے کے لئے:

ساس پین میں آدھی پیالی چینی، آدھی پیالی براؤن شوگر، آدھی پیالی فریش کریم، دو کھانے کے چمچ کارن سیرپ یا گلوکوز سیرپ اور دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہوجائے۔ چولہے سے اتار کر چند قطرے بٹر اسکاچ ایسنس کے ملالیں۔ کرنچ بنانے کے لئے پھیلے ہوئے فرائنگ پین کو مکھن سے چکنا کرکے اس میں ایک پیالی چینی پھیلا کر ڈالیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چینی جب پگھلنے پر آجائے تو فرائنگ پین کو سب طرف گھماتے رہیں تاکہ چینی کی رنگت یکساں سنہری ہوجائے۔ چینی کا دانہ مکمل حل ہوجائے تو اسے چکنی کی ہوئی پلیٹ میں نکال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بیلن کی مدد سے چورا کرلیں

پریزنٹیشن پڈنگ مکمل ٹھنڈی ہوجائے تو اوپر سے گرم بٹر اسکاچ ساس ڈال کر کرنچ چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

کڈز اسپیشل

گولڈن کباب

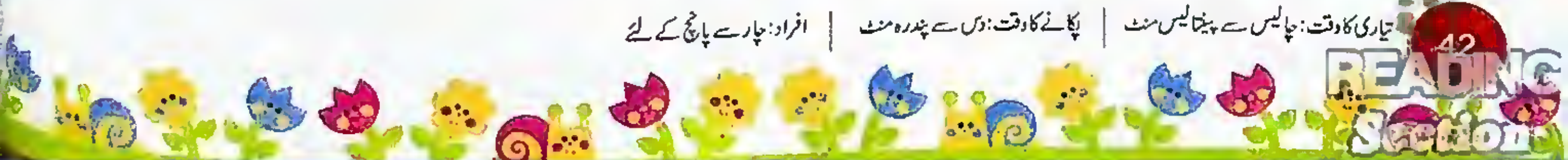
اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	کینو	دو عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	پیاز	دو عدد	لیموں	ایک عدد		

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر فریزر میں رکھ دیں اور جب سخت ہو جائے تو اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لیموں کا چھلکا کھرچ کر نکال لیں اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس بھی شامل کر دیں
- اس میں کچلا ہوا لہسن، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ملائیں
- مسالے کے اس آمیزے میں چکن کی بوٹیوں، چوکور کٹی ہوئی شملہ مرچ اور پیاز اور کینوں کے ٹکڑے ڈال دیں۔ آدھے گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں اور سبزیوں کو چھوٹی سیخوں پر لگا لیں اور گرل پین پر تیز آنچ پر گرل کر لیں
- درمیان میں پیالے میں بچا ہوا مسالا بوٹیوں پر ڈالتے جائیں۔ جب ہر طرف سے پک جائے تو چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ان چٹ پٹ بنے والے کبابوں کو مایونیز کے ساتھ پیش کر کے بچوں کو خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

کڈز اسپیشل

بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک

اجزاء

یدہ	ڈیڑھ پیالی	انڈے	تین عدد	چینی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی حسب ضرورت
لی کشمش	آدھی پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی	

ترکیب

- میدے کو چھان کر اس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی کشمش اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- چینی کو باریک پیس کر مارجرین یا مکھن کے ساتھ الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- انڈوں کو علیحدہ پھینٹ لیں، پھر میدہ اور چینی کے مکسچر کو انڈوں میں ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور گول چمچ کی مدد سے تیار کئے ہوئے آمیزے کو کڑاہی میں ڈالتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

ریزنٹیشن یہ جھٹ پٹ بننے والے فرائیڈ کیک شام کی چائے کے ساتھ یا بچوں کے لنچ باکسز کے لئے بہترین ہے۔

اری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ڈالڈا کا دسترخوان

صحت کا خزانہ

تھری بینز سلاد

اجزاء

سفید لوبیا	ایک پیالی	نمک	حسبِ ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
لال لوبیا	آدھی پیالی	لہسن کے جوئے	دو عدد	ٹماٹر	دو عدد
فرنچ بینز	100 گرام	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
پارسلے	حسبِ پسند	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- دونوں قسم کی لوبیا کو رات بھر الگ الگ بھگو کر رکھ دیں۔ فرنچ بینز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں لہسن کے جوئے کچل کر ڈالیں، اس میں نمک کالی مرچ، سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- موزریلا چیز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے فریزر میں رکھ دیں
- لوبیا کو اتنے پانی میں ابالیں کہ پانی اسی میں خشک ہو جائے ورنہ مناسب حد تک لوبیا کو گلا کر پانی سے نکال لیں
- سفید لوبیا پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر گرم اوون میں پندرہ سے بیس منٹ تک بیک کر لیں (بازار میں بیکڈ لوبیا کا ٹن با آسانی دستیاب ہے)
- فرنچ بینز کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر نکال لیں
- ابلی ہوئی اور بیک کی ہوئی لوبیا کو ٹھنڈا کر کے تیار کی ہوئی ڈالڈا اولیو آئل کی ڈریسنگ میں ملا دیں

پریزنٹیشن سلاد کے پیالے میں ٹماٹر کے قتلے لگا کر درمیان میں سلاد ڈالیں اور اس پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور پارسلے چھڑک کر موزریلا چیز کے ٹکڑوں سے سجائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

صحت کا خزانہ

کاجو والی اسٹر فرائی چکن

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن	آدھا کلو	کاجو	آدھی پیالی	زرد شملہ مرچ	حسب پسند	لیموں	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	خشک خوبانی	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	دو سے تین عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
کچا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	توری	دو عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر تھوڑی دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کی اسٹرپس کاٹ لیں، انہیں نمک لہسن اور کالی مرچوں کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- خوبانی کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ توری کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں پھر اس کے قتلے کاٹ لیں۔ شملہ مرچ اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن اور کاجو ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں شملہ مرچ، توری اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر فرائی کریں
- آخر میں خوبانیاں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ لیموں کا کھرچا ہوا چھلکا ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اسے نفاست سے بھر پور ڈش کو گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

اٹالین مینیسٹرونی سوپ (Italian Minestrone Soup)

اجزاء

گاجر	ایک عدد	توری	ایک عدد	لہسن کے جوے	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	لوبیا	آدھی پیالی	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		
ہری پیاز	دو عدد	پالک (پالچ)	آدھی پیالی	پارمیسان چیز	ایک کھانے کا چمچ		
آلو	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور کچا دو لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں تمام سبزیاں چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈال لیں
- سبزیوں کو ہلکا سا بھون کر اس میں کالی مرچ کوٹ کر ڈالیں، نمک اور چکن پاؤڈر ڈال کر چار پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر ابال آنے کے بعد ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں مناسب حد تک گل جائیں
- پارمیسان چیز چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن پکاٹا

اجزاء

چکن بریسٹ	دو عدد	مشرومز	آٹھ سے دس عدد	میدہ	حسب ضرورت	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ		
پالک	100 گرام	یخنی	ایک پیالی	تازہ پارسلے	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پھر پالک کو باریک چوپ کر کے ایک چائے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں بھونیں اور اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگا لیں، پلاسٹک شیٹ میں رکھ کر بیلن کر چپٹا کر لیں
- کالی مرچ اور نمک چھڑک دیں پھر ایک حصے پر پالک کا مکسچر رکھ کر اسے چکن کے دوسرے حصے سے بند کر دیں اور اچھی طرح خشک میدے میں رول کر لیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ساتھ ہی دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل بھی شامل کر دیں اور اس میں چکن بریسٹ کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن کو فرائی کریں پھر ساس بنانے کے لیے یخنی، نمک، سرکہ، لیموں کا رس اور باریک چوپ کیے ہوئے مشرومز ڈال کر پکائیں
- جب تمام چیزیں پانچ سے سات منٹ پکنے کے بعد یک جان ہو جائے تو اس میں فرائی کیا ہوا چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور چکن کو احتیاط سے نکال کر پلیٹر میں رکھ دیں
- ساس میں باریک کٹا ہوا پارسلے ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن تیار کیے ہوئے چکن بریسٹ پر گرم گرم ساس ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لیے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تھری لیئر پزا (Three Layer Pizza)

اجزاء

میدہ	آدھی پیالی	سیاہ زیتون	آٹھ سے دس عدد
آٹا	ایک پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چکن ساسجز	حسب پسند	چیڈر چیز	آدھی پیالی
خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد	دودھ	ایک پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- پزا بنانے کے لئے سب سے پہلے آٹا گوندھ لیں، تسلے میں آٹا، میدہ، نمک، چینی، خمیر، انڈا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملا لیں۔ پھر اسے نیم گرم دودھ (حسب ضرورت) ڈال کر نرم گوندھ لیں
- کچھ دیر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھیں، جب پھولنے پر آجائے تو اسے دوبارہ بیل کر اس کے ایک سائز کے تین پیڑے بنالیں
- ایک سائز کی چپاتیاں بیل کر گرم کئے ہوئے توے پر ایک سے دو منٹ سینک کر توے سے اتار لیں
- ساسجز کی باریک سلائسز کاٹ لیں اور اسے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں کچلے ہوئے لہسن اور پیپریکا کے ساتھ سنہری فرائی کرکے نکال لیں
- ایک کھانے کے چمچ میدے کو اسی فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر بھونیں پھر اس میں دودھ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اس ساس میں کش کئے ہوئے دونوں طرح کے چیز، کالی مرچ اور اجوائن ملا لیں اور اسے تینوں چپاتیوں پر پھیلا کر رکھ دیں
- اوپر سے فرائی کئے ہوئے ساسجز اور کٹے ہوئے زیتون لگائیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک کر گرم اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر اس منفرد اور مزیدار پزا کو گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال مکھنی

اجزاء

ثابت مسور کی دال	ڈیڑھ پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	مکھن	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- دال کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر اسے ایک پیالی پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ دال مکمل گل جائے اور پانی خشک ہو جائے
- علیحدہ کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ اور چوپ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں دال شامل کر دیں اور ہلکا سا ملا لیں
- آخر میں بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ اور مکھن ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ پیش کریں۔

گولاش

اجزاء

- گوشت — آدھا کلو
- نمک — حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے — دو عدد
- پیاز — دو عدد درمیانی
- آلو — دو عدد
- میدہ — دو کھانے کے چمچ
- پیپریکا پاؤڈر — ایک کھانے کا چمچ
- ٹماٹر — دو عدد
- ٹماٹر کا پیسٹ — دو کھانے کے چمچ
- ہری مرچیں — ایک سے دو عدد
- ساور کریم — ایک پیالی
- سرکہ — دو کھانے کے چمچ
- یخنی — دو پیالی
- کالی مرچ پسی ہوئی — آدھا چائے کا چمچ
- پارسلے — دو کھانے کے چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل — حسب ضرورت

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی ایک سائز کی بوٹیاں کرلیں اور انہیں صاف دھو کر خشک کرلیں
- بوٹیوں پر خشک میدہ چھڑکیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور لہسن کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ تمام چیزیں ہلکی سی نرم ہو جائے
- پھر اس میں فرائی کیا ہوا گوشت، ٹماٹر کا پیسٹ اور پیپریکا ڈال کر ملائیں۔ اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر، سرکہ اور یخنی ڈال دیں
- چاہیں تو ڈھک کر اسے ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں یا اوون پروف ڈش میں ڈال کر المونیم فوائل سے کور کریں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ پکائیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے، کالی مرچ اور ساور کریم ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن چاہیں تو اس میں آلوؤں کو کاٹ کر فرائی کر کے شامل کریں اور ابلے ہوئے چاول یا اسپگیٹی کے ساتھ پیش کریں۔

[illegible] منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

میمنی کڑھی

اجزاء

کوکونٹ ملک	دو پیالی	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
بیسن	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	دو سے تین عدد		
چکن	200 گرام	کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد		
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند		

ترکیب

- سب سے پہلے کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پسے ہوئے ناریل میں ڈیڑھ پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو نمک، لال مرچ، پسا ہوا لہسن اور سرکہ لگا کر میرینیٹ کر لیں
- کوکونٹ ملک میں بیسن اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں اور کڑھی میں ڈال دیں
- جب چکن گل جائے تو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور کڑھی پر بگھار لگا دیں
- آخر میں کڑھی میں نمک، لیموں کا رس، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد اور مزیدار کڑھی کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دم پخت کباب

اجزاء

اجزاء	مقدار
گوشت کی بوٹیاں	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوشت کی غیر چربی کی بوٹیوں کو صاف دھو کر اس پر پپیتا اور ادرک لہسن لگا کر رکھ دیں
- توے پر چنے، خشخاش، دھنیا، زیرہ ہلکا سا بھون کر نکال لیں، پھر اسی توے پر موٹی کٹی ہوئی پیاز کو بھی بھون لیں
- بلینڈر میں تمام بھنے ہوئے مصالحے کو ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر دہی شامل کرتے ہوئے باریک پیس لیں
- گوشت میں یہ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کوئلے کے ایک ٹکڑے کو چولہے پر دہکا کر بوٹیوں کے درمیان میں رکھیں اور ڈھک کر پانچ منٹ رکھنے کے بعد کوئلہ نکال لیں
- گوشت کو درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ جب گوشت گلنے پر آ جائے تو ڈالڈا VTF بناسپتی میں لال مرچوں کو سنہرا فرائی کر کے گوشت پر ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: روایتی انداز سے بنی ہوئی ڈش کو پاکستانی ریسٹورنٹس میں پراٹھے یا شیرمال کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: ... منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

مٹن جھٹ پٹ

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	آلو	چھ سے آٹھ عدد چھوٹے	انڈے	تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	دو عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند		
پیاز	چھ سے آٹھ عدد چھوٹی	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں سرکہ اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت آدھا گل جائے تو اس میں نمک، ادرک لہسن اور لال مرچیں ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر گوشت کو مکمل گلنے تک پکا لیں
- گوشت کو پین سے نکال کر شیشے کی اوون پروف ڈش میں ڈال دیں اور اسی مصالحے والے پین میں آلو اور گاجر کے قتلوں کو فرائی کریں اور گوشت پر ڈال دیں
- اوپر سے پیاز اور ٹماٹر کے قتلے پھیلا کر ابلے ہوئے انڈے کے سلائس ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز چھڑک کر گرم اوون میں رکھ دیں
- اتنی دیر گرل کریں کہ چیز پگھل جائے، پھر اوون سے نکال کر اوپر سے باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ اس میں چونکہ سبزیاں، انڈے، چیز سب کچھ شامل ہیں اس لئے اس کے ساتھ روٹی یا چاول کی ضرورت نہیں ہوتی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بگھارے بینگن اور مرچوں کا سالن

بگھارے بینگن کے اجزاء:

بینگن (چھوٹے گول والے)	ایک کلو	خشخاش	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	تل	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد بڑی	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		
ڈالڈا کنولا آئل	ایک پیالی		

مرچوں کے سالن کے اجزاء:

ہری مرچیں (درمیانے سائز کی)	آدھا کلو	خشخاش	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد درمیانی	تل	دو کھانے کے چمچ
		ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
		سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
		خشک ناریل	دو انچ کا ٹکڑا

ترکیب

- مونگ پھلی، خشخاش، تل، دھنیا اور زیرے کو توے پر ہلکا سا بھون لیں۔ پیاز کو چھلکے سمیت چھری یا کسی کانٹے میں اٹکا کر چولہے پر بھون لیں۔ پھر اسے چھیل کر بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر پیس لیں
- بینگن دھو کر خشک کر لیں اور ڈنڈی سے پکڑ کر مصالحہ بھرنے کے لئے بیچ سے کراس کٹ لگا لیں
- کٹے ہوئے حصے پر ایک چٹکی نمک چھڑک دیں اور اس کے بعد مصالحہ بھر دیں۔ اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر بند کر کے رکھ دیں

گریوی بنانے کے لئے:

- پین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو دو سے تین منٹ گرم کر کے چھ سے آٹھ ثابت لال مرچ، سفید زیرہ، رائی میتھی دانہ اور کلونجی سب آدھا آدھا چائے کا چمچ۔ چند کڑی پتے اور دو سے تین عدد ہری مرچیں ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو دو عدد پسی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی گلابی ہونے تک بھونیں
- پھر ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا دھنیا، ایک کھانے کا چمچ لال مرچ پسی ہوئی، ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- ... تو بینگن ڈال کر آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ پھر ایک پیالی املی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

مرچوں کے سالن کے لئے:

- پیاز کے علاوہ تمام مصالحوں کو بھون کر باریک پیس لیں۔ بڑے پین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں ہری مرچیں اور ایک چٹکی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں چھ سے آٹھ عدد ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور چند میتھی دانے ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں پسے ہوئے مصالحے، ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور فرائی کی ہوئی مرچیں ڈال دیں، پھر اس میں ایک پیالی املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن

یوں تو گھر میں ان ڈشز کو بنا کر سادے ابلے ہوئے چاول یا دال چاول کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے اور شادیوں میں ان کو اسٹارٹر کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔

کرسپی فرائیڈ چکن

اجزاء

چکن (لیگ پیس)	تین سے چار عدد	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد		
نمک	حسب ذائقہ	آلو	ایک عدد		
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	یخنی	ایک پیالی		
بے بی کارن	چار سے چھ عدد	کارن فلار	حسب ضرورت		
زرد شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		
ہری پیاز	دو عدد				

ترکیب

- چکن کو ہڈی سے علیحدہ کر کے باریک اسٹرپس میں کاٹ لیں اور ان کو نمک، آدھا چائے کا چمچ لہسن اور تین کھانے کے چمچ کارن فلار کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چھوٹے کٹے ہوئے بے بی کارن، ہری پیاز اور شملہ مرچ کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں چکن کی ہڈیوں کو لہسن کے ساتھ فرائی کریں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکا کر یخنی تیار کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چکن کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ سنہری ہو کر خستہ ہو جائے
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں یخنی ڈالیں اور ابال آنے پر اس میں کٹی ہوئی لال مرچیں اور چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں۔ فرائی کی ہوئی سبزیاں ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

باریک کٹے ہوئے آلو کے سلائسز پر نمک اور کارن فلار چھڑک کر سنہری فرائی کر لیں اور چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پیاز بٹاٹے

اجزاء

آلو	تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد	میتھی دانہ	چند دانے
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند پتے
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار سے پانچ کھانے کے چمچ

ترکیب

- آلو، پیاز اور ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں رائی، میتھی دانہ، ہری مرچیں اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ملائیں
- اس کے اوپر آلو کے قتلے بچھا دیں اور آخر میں ٹماٹر کے قتلے پھیلا کر اس پر ایک چوتھائی پیالی پانی چھڑک کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پکا کر جب آلو گل جائے تو ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس آسانی سے بننے والی مزیدار سبزی کا لطف اٹھائیں۔

فش ود فرائیڈ میکرونی

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	ادرک پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
ابلی ہوئی میکرونی	دو پیالی	مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	حسب پسند	ہری ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	بند گوبھی	ایک چھوٹی	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کو دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کرلیں، مشرومز کے سلائسز کاٹ لیں اور بند گوبھی کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- مچھلی پر نمک، ادرک، کارن فلار اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے ملالیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ابلی ہوئی میکرونی کو نمک اور کٹی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ فرائی کریں اور سویا ساس چھڑک کر فرائنگ پین سے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں مشرومز اور بند گوبھی کو فرائی کر کے نکال لیں
- آخر میں اسی فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں مچھلی کو تیز آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ اسے چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں سونے کئے ہوئے ٹماٹر اور فرائی کی ہوئی بند گوبھی اور مشرومز شامل کرلیں

پریزنٹیشن ڈش میں فرائی کی ہوئی میکرونی کو نکال کر اس پر مچھلی اور سبزیوں کو ڈال دیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مینگو کریم ٹارٹ

اجزاء

میدہ	دو پیالی
آم	ایک عدد
نمک	ایک چٹکی
چینی	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب

- میدہ اور نمک ملا کر چھان لیں اور اس میں یخ ٹھنڈا کیا ہوا (جما ہوا نہیں) مارجرین یا مکھن اور ایک چائے کا چمچ چینی شامل کر دیں
- تین سے چار چمچ یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر گوندھ لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کریں، پھر چاہیں تو ایک بڑی روٹی بیل کر بڑے ٹارٹ پین میں لگا دیں یا کٹر سے گول کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹارٹ پین میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ میں جب ٹارٹ سنہری ہو جائے تو اوون سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- مینگو کریم بنانے کے لئے آم کے چھوٹے ٹکڑے کر کے کانٹے سے میش کریں اور ٹھنڈے کر لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر چینی ڈال کر یخ ٹھنڈی کریں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں
- اس میں میش کیا ہوا آم ڈال کر ہلکا سا ملا لیں، پھر پائپنگ بیگ یا چمچ کی مدد سے تیار کئے ہوئے ٹارٹ میں بھر دیں

پریزنٹیشن فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں اور پیش کرتے ہوئے اوپر سے کریم سے سجا لیں۔

ہنی کومب بریڈ

اجزاء

میدہ	تین پیالی	چینی	ایک چوتھائی پیالی	انڈے	دو عدد
نمک	ڈیڑھ چائے کا چمچ	شہد	دو کھانے کے چمچ	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	خشک خمیر	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- میدے میں ایک چائے کا چمچ چینی، نمک، دودھ کا پاؤڈر، خمیر، ایک انڈا اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈال کر نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو اس کو دوبارہ گوندھ کر اس کے ایک سائز کے گول پیڑے بنالیں اور انہیں چکنی کی ہوئی گول بیکنگ ٹرے میں ساتھ ساتھ رکھ دیں
- کپڑا ڈال کر ڈھک کر گرم جگہ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر اس پر برش کی مدد سے انڈے کی زردی لگا دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اس دوران چینی اور شہد کو ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر شیرہ تیار کر لیں
- بریڈ کو سنہری ہونے پر اوون سے نکالیں اور گرم گرم بریڈ پر تیار کیا ہوا شیرہ ڈال کر تل چھڑک دیں

پریزنٹیشن یہ غذائیت سے بھرپور خوشنما بریڈ بچوں اور بڑوں دونوں کو بھائے گی۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مغلائی چکن پلاؤ

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

کراچی سے مدیحہ انیس فاروقی قرار پائی ہیں

اجزاء

چکن	ایک کلو	بادام	ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
چاول	تین پیالی	تل	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد		
پیاز	تین عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی		

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں پسا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر چکن کی بوٹیوں کو اچھی طرح بھونیں اور اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن گلنے پر آ جائے تو بوٹیوں کو یخنی سے نکال کر یخنی کو محفوظ کر لیں
- چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں۔ تھوڑے سے بادام کو خشخاش تل اور ناریل کے ساتھ باریک پیس لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں پسے ہوئے مصالحے میں نمک اور لال مرچ شامل کر کے پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں پھر اس میں ریشہ کی ہوئی چکن اور کریم ملا کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں اور اس میں زیرہ اور چاول (بیس منٹ پہلے سے دھو کر بھگوئے ہوئے) ڈال کر بھونیں اور یخنی اور نمک ڈال کر ملا لیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چاول کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن چاولوں کو پھیلی ہوئی ڈش میں کناروں پر نکالیں اور چکن کے مکسچر کو درمیان میں پھیلا کر ڈال دیں۔ اوپر سے فرائی کی ہوئی بادام سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

مدیحہ انیس فاروقی کا تعارف
آئی ٹی کی اس طالبہ کو کوکنگ کا بھی بے حد شوق ہے
آج ان کی آزمودہ ترکیب مغلائی چکن پلاؤ ملاحظہ کیجئے

SAFE AND HEALTHY* chicken

TenderBrest with Tarragon Sauce

Just one of the many delightful recipes in our app

Ingredients

- Chicken stock - 1 cup, made with 1 cube of K&N's STOK
- Garlic clove - 1, finely chopped
- Dried tarragon - 1 tbsp
- Cream - 175 ml
- Red chili flakes - to taste
- Onion ½ ; julienned
- Salt - If required
- Pepper - to taste

Serves: 2-3

15 Minutes

Directions

- Prepare chicken stock by adding 1 cube of K&N's STOK in 1 cup of boiling water.
- In a saucepan, heat cream on low flame and add garlic and dried tarragon.
- Bring to boil and add in chicken stock and stir.
- Add red chili flakes and season with salt and pepper to taste.
- Serve with K&N's TenderBrest cooked to your liking.

Pakistan's Favourite Chicken

READING Section

فوڈ کنسلٹنٹ ثمر حسین سے ملیے

''میں اٹھارہ برس کی عمر سے کچن میں ہوں اور یہیں رہنے کا ارادہ ہے''

شاہین ملک

کسی ریسٹورنٹ کا Menu ترتیب دینا اور کھانوں کو تیار کرنا حس ذائقہ کی اچھی بھلی آزمائش ہوتی ہے۔ یہ ہنر بے حد تخلیقی اور پکانے میں پیشہ ورانہ مہارت کے بل بوتے پر کسی بھی مخصوص طبقے کے تجارتی ہدف کا تعین بھی کرتا ہے یعنی جہاں ریسٹورنٹ قائم ہو وہاں کھانوں کے کیسے شائقین آئیں گے اور اگر آپ مخصوص کھانوں کا اہتمام کرتے ہیں تو ''خواص'' کے اس طبقے کی حس ذائقہ آپ سے کیسے کھانے یا ذائقے طلب کرتے ہیں؟ یہ کام قطعی طور پر آسان نہیں کہا جاسکتا۔ یہ کام وہی کرسکتا ہے جسے کھانوں سے خود بھی رغبت ہو، جس نے پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے کی تربیت لی ہو اور اس کی ذائقوں اور اجزاء سے بہت اچھی دوستی ہو۔ قارئین آپ خوش نصیب ہیں کہ آج ان صفحات میں جس ہستی کا تعارف حاصل کرنے جارہے ہیں وہ فن تعمیر، تاریخ اور کانٹی نینٹل کھانوں سے گہری وابستگی رکھتی ہے۔ کھانے کی کسی ترکیب کو اپنے انداز اور اہتمام سے تیار کرنا ثمر حسین کی خاص صلاحیت ہے۔ آیئے ان سے گفتگو کرتے ہیں...

''ثمر آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کیے اور ریسٹورنٹس کے Menu بھی سیٹ کرتی ہیں اس کے علاوہ آپ کی مصروفیات کیا ہیں؟''

''مقامی چینل پر کانٹی نینٹل کھانے بنانا سکھائے اور اس کے ساتھ ساتھ کیٹرنگ کا بزنس جاری رکھا۔ میں کئی برس پہلے بھی چھوٹے پیمانے پر کیٹرنگ

کرتی رہی ہوں۔ میری مصروفیات کی ایک دلچسپ کہانی ہے جو میری امی کے بیوٹی پارلر سے شروع ہوتی ہے میں ان کے لیے سینڈوچز بنا کے بھیجا کرتی تھی ابتداء میں 5 پھر 10، 30، 40 اور پھر یہ تعداد بڑھتی چلی گئی۔ امی نے پارلر بند کر دیا میں امریکہ پڑھنے چلی گئی۔ اس سے پہلے کراچی گرامر اسکول سے پڑھی پھر B.A کرنے امریکہ گئی۔ لڑکیوں والے بورڈنگ ہاؤس میں رہ کر اپنا کھانا خود پکانے کی کوشش کرتی کیونکہ میں نے آنکھ کھولتے ہی اپنے آس پاس عزیز اور رشتے داروں کو اچھا کھانا پکاتے ہوئے دیکھا مثلاً میرے دادا، ابا، چچا، تایا سب بہت اچھا پکاتے تھے۔ خواتین نے تو خیر پکانا ہی ہے، ہمارے گھروں میں ہمیشہ سے پکانے والے (خانساماں) موجود رہے۔ ہمارے گھر میں 27 برس سے ایک بنگالی خانساماں تھا۔ اس نے ابا اور امی سے کھانا پکانا سیکھا۔ ایک روز جب میری اس سے بحث و تکرار ہوئی تو وہ کام چھوڑ کے چلا گیا۔ اس روز میں نے دیسی بدیسی جو کچھ آتا تھا پکایا اور سب نے تعریف کی۔ وہ دن اور آج کا دن میں کچن میں ہوں تو اسی تحریک ملنے کی وجہ سے۔ مجھے یاد ہے پہلا روزہ تھا اور رمضان میں کوکنگ زیادہ ہوتی ہے مگر اللہ نے میری عزت رکھ لی"۔

"فوڈ چینل پر آپ نے کام کرنا ترک کیوں کیا؟"

"بے شک وہاں کام کرنا چیلنجنگ ہوتا ہے لیکن ایک تو ان کا بجٹ بہت کم ہوتا ہے، دوسرے وہ انگلش کھانے پکانے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور دیسی چیزیں تو ہر بہرا شیف بناتا ہی رہا ہے۔ ویسے میں یہاں واضح کر دوں کہ کیمرے کے سامنے پکانے کے لیے بھی مہارت درکار ہوتی ہے۔ ہر لمحے ہر سیکنڈ کیمرے کی آنکھ آپ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔ ایسے میں کوئی غلطی بہت مہنگی پڑ سکتی ہے۔ آپ کی ساکھ برسوں میں جا کر بنتی ہے اور بگڑنے پہ آئے تو لمحہ بھر کی دیر نہیں لگتی"۔

"ہمارے فوڈ چینلز کے پروگراموں سے متعلق آپ کی کیسی رائے ہے تبدیلی نظر آ رہی ہے یا یکسانیت کا شکار ہیں؟"

"یہ تو بہت محنتی اور اپنے کام سے خلوص رکھنے والے لوگ ہیں۔ پکانے والا ہر شیف بے انتہا محنت کرتا ہے۔ ویسے تو یہ روشنیوں اور رنگوں کی دنیا ہے۔ جہاں اسکرین پر نظر آنا گلیمرس ہوتا ہے۔ شیف کا رتبہ اب بڑھ چکا ہے خواہ وہ کسی ریسٹورنٹ سے وابستہ ہو، چاہے بڑے ہوٹلز یا فوڈ چینل پر کام کر رہا ہو۔ اسے عوامی تقاضوں، دلچسپیوں اور امنگوں کو سامنے رکھ کر کام کرنا ہوتا ہے۔ پکانے میں مہارت ہوگی تو چیز تیار ہو کر اچھی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ ہر ہر مرحلے پر احتیاط کرتے ہیں اور اصل میں یہ بڑے کہنہ مشق شیفز ہیں اور ایک کا کیا نام لیا جائے تمام اپنے کام میں کاریگر پکانے والے ہیں۔ میں اب بھی جب کبھی موقع ملے ان کے پروگرام دیکھتی ہوں"۔

"آپ کس طرح کے کھانوں کو مہارت سے پکانا جانتی ہیں؟"

"میں دیسی کھانے بھی پکاتی ہوں مگر میری خصوصی مہارت کانٹی نینٹل کوکنگ ہے۔ جس کی عملی تربیت لینے کے لیے میں انگلینڈ گئی اور پروفیشنل شیف کا کورس کیا"۔

"اس سے پہلے آپ کراچی کے ایک بہترین ڈیزائن انسٹی ٹیوٹ میں فن تعمیر اور فنون کی تاریخ جیسے مضامین پڑھاتی رہی ہیں یہ کب کا قصہ ہے؟"

"کیٹرنگ کے کام سے تھوڑی سی دلچسپی کم ہوئی تو امریکہ پڑھنے گئی تھی وہاں بیچلر آف آرٹس کی ڈگری لی۔ وطن واپسی پر انڈس ویلی اسکول آف آرٹ

> شیف کا رتبہ اب بڑھ چکا ہے خواہ وہ کسی ریسٹورنٹ سے وابستہ ہو، چاہے بڑے ہوٹلز یا فوڈ چینل پر کام کر رہا ہو۔ اسے عوامی تقاضوں، دلچسپیوں اور امنگوں کو سامنے رکھ کر کام کرنا ہوتا ہے

اینڈ آرکیٹیکچر میں پڑھانے کا سلسلہ شروع کیا۔ چھ سال تک پڑھاتے رہنے کے بعد طبیعت نے کچھ نیا کام کرنے کی ٹھانی۔ دل نے کہا کہ یہ کیا اسکول اور کالج ہی کے اردگرد چکر لگا رہی ہو وہ کام کرو جس سے بے پناہ رغبت ہو اور کھانے کا شوق مجھے ایک بار پھر کچن میں لے آیا"۔

"کھانوں کے Concept بہتر بنانے کا یہ کام جو آپ کر رہی ہیں اس کی تفصیل بتایئے؟"

"میں اپنے کلائنٹ سے Brief لیتی ہوں کہ وہ کس ذائقے کا کھانا لینا پسند کریں گے۔ پھر کانٹی نینٹل کو Fusion کر کے اس کو نیا ذائقہ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس لیے میں Concept Developer ہوں۔ مگر مجھے ایک ترکیب پر خود کام کرنا ہوتا ہے۔ عام طور پر جب ریسپی شیفز کو دی ہوتو اکثر یہی تجربہ ہوتا ہے کہ کھانوں کا اصل ذائقہ، رنگ، خوشبو جو میں نے سوچے ہوتے ہیں، یہ کھانے ویسے نہیں بنتے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ اپنی مجوزہ تراکیب پر مشتمل کھانے خود بناؤں۔ ابتداء میں، میں نے انٹیریئر ڈیزائننگ بھی پڑھائی تھی اور کچھ جگہوں پر مشاورتی بنیادوں پر کام بھی کیا لیکن حال ہی میں Mews کے کھانوں پر کام کیا اور چند روز پہلے Cafe Chatterbox سے آفر آئی ہے۔ انشاء اللہ چھٹیوں سے واپسی پر پہلی ستمبر کو یہاں کام کا آغاز کروں گی"۔

"اندرونی آرائش اور کھانوں کی دریافت کے ضمن میں آپ کے پسندیدہ ریسٹورنٹس کون سے ہیں؟"

"پرل کانٹی نینٹل اور Okra بہترین کہے جا سکتے ہیں۔ ان جگہوں پر جا کر انسانی ذہن اور تہذیب و تمدن کے ارتقاء کا اندازہ ہوتا ہے۔ انسان اور حیوان میں یہی تو بنیادی فرق ہے وہ کھانے کی تیاری نہیں کرتے جبکہ ہم کھانے کو اہتمام سے تیار کرتے ہیں اور ذائقہ دار بنا کے کھاتے ہیں"۔

"آپ کانٹی نینٹل فوڈ کو Fusion کیسے کرتی ہیں؟"

"یہ میرے لیے بھی حیرت انگیز تجربہ ہے۔ میں دیسی چیزوں سے بھی انگریزی کھانوں کی اختراع کرتی ہوں۔ میں نے کری پتے کے ساتھ کانٹی نینٹل کھانوں کو بھی تیار کیا ہے۔ مختلف مصالحوں سے ذائقوں کی نئی ایجاد کرتی ہوں۔ پرانے کھانوں کو بھی نئے انداز سے پکاتی ہوں۔ مددگاروں اور جونیئرز کو سکھاتی بھی ہوں اور ان کے ساتھ اپنے تخیل کو بھی آزماتی ہوں"۔

"پاکستان اور خاص کر کراچی کے نجی و سرکاری کوکنگ اسکولز کے بارے میں آپ کیسی رائے رکھتی ہیں؟"

"کچھ شعبوں میں یہ لاجواب خدمات بہم پہنچا رہے ہیں لیکن اگر کوئی پروفیشنل شیف بننے کا ارادہ رکھتا ہو تو اسے بیرون ملک ہی جانا چاہئے کیونکہ ہمارے اسکولوں نے اب تک 80 اور 90 کی دہائی کے مطابق اپنے سلیبس رکھے ہوئے ہیں۔ نئی باتیں، نئے اسٹائلز اور کوالٹی بڑھانے کی کوشش نہیں کی گئی۔ اگر کسی کو باہر جانے کا موقع مل رہا ہو تو اس سے سنہری موقع زندگی میں کوئی اور نہیں آتا لیکن اگر آغاز میں یہاں کسی اسکول سے Basics سیکھنا ہوں تو وقت ضائع کیے بغیر داخلہ لے لینا چاہئے"۔

"پاکستان میں کھانوں کے شائقین آپ سے کیسی توقعات وابستہ کیے ہوئے ہیں اور کیا فوڈ کنسلٹینسی میں ترقی کے امکانات ہیں؟"

"پاکستانی شائقین بہترین کھانوں کے متلاشی ہیں یعنی ان کے خیال میں ریسپی Develop کرنے والوں کو اختراعات جاری رکھنی چاہئیں۔ پاکستان میں فی الحال چار پانچ ہی پروفیشنل Food Consultants ہیں اور یہ دنیا ترقی کے روشن ترین امکانات سے بھری ہوئی ہے۔ ایک شیف اگر محنت، خلوص اور ایمانداری سے اس شعبے کی طرف آئے تو اس کی اپنی صلاحیتیں بھی نکھرتی ہیں اور دوسروں کو بھی اس کی محنت اور ریاضت سے بہت کچھ سیکھنے کو ملتا ہے"۔

ٹماٹر لائے دلکشی اور کرے صحت بحال بھی

وٹامن C اور نمکیات جلد کو رکھیں توانا

صحت کی بحالی کا مسئلہ ہو یا جلد کی حفاظت کا، وٹامن C، نمکیات اور وٹامن A پر مشتمل یہ سبزی بے حد کارآمد ہے۔ کچھ ملکوں میں ٹماٹر پھل کی طرح کھایا جاتا ہے بہرحال یہ صحت کے لئے مفید ہے۔

ٹماٹر جلد کی حفاظت میں اپنی ٹھنڈک اور سکیڑنے والی خوبیوں کی بدولت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن C واضح جھریوں اور کیل مہاسوں کے نشانات دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے جو جلد کے خلاف کام کرنے والے جراثیم سے مقابلہ کرتے ہیں۔

ٹماٹر اور لیموں

تازہ ٹماٹر کے ایک چمچ جوس میں دو سے چار قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کرلیں۔ اب اس مکسچر کو ایک کاٹن کی بال کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھولیں اور عرق گلاب کی پھوار لے لیں یا موئسچرائزر لگالیں۔

کیل مہاسوں کے لئے

ایک نرم، تازہ اور اچھی حالت والے ٹماٹر کا گودا نکال لیں۔ ایک گھنٹے تک اس گودے کو چہرے پر لگا رہنے دیں سوکھ جائے تو سادہ پانی سے ہلکا سا رگڑ کر چہرہ دھولیں۔ کم از کم ایک ہفتے تک روزانہ یہ عمل جاری رکھیں۔

ٹماٹر اور ایووکاڈو کا ماسک

یہ ماسک ملی جلی جلد والوں کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں چیزوں کو سکیڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس ماسک میں وٹامن A، C اور E ہوتے ہیں اور یہ سکون و فرحت کا احساس دیتے ہیں۔ اس ماسک کو بنانے کے لئے ایک چھوٹا ٹماٹر اور چھوٹا ایووکاڈو لے کر گرائنڈ کرلیں اور اس گودے کو 20 سے 30 منٹ تک چہرے، گردن، جسم کے دیگر کھلے حصوں پر لگائیں۔ پیروں پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ 30 منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ فرق صاف ظاہر ہوگا۔

ٹماٹر فیشل کیا جاسکتا ہے

ایک ٹماٹر کو آدھا کاٹ لیں۔ معمول کی کلینزنگ کرلیں اس کے بعد کچھ دیر ٹھہریں اور ٹماٹر کو چہرے پر مل لیں اور متاثرہ حصوں پر بار بار لگائیں اور سوکھنے کے بعد تھوڑی دیر اور نم کریں۔ اس کے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو کر نرم ٹشو پیپر سے صاف کرلیں۔ روغنی جلد والوں کے لئے یہ سادہ سا فیشل قدرتی شادابی لوٹائے گا اور اضافی چکناہٹ بھی دور ہوجائے گی۔

ٹماٹر کا Astringent

قدرتی اسٹرنجنٹ تیار کرنے کے لئے ٹماٹر کا جوس نکال لیں پھر اس میں کش کیا ہوا کھیرا ملالیں اور کچھ ٹکڑے بنا کر رکھ لیں۔ کھیرے کے ان ٹکڑوں کو ٹماٹر کے جوس میں ڈبو کر چہرے پر رگڑ لیں۔ کچھ دیر بعد سادے پانی سے چہرہ دھولیں۔ روزانہ کریں اور بہتر نتائج پائیں۔

ٹماٹر اور دہی کا ماسک

آدھا ٹماٹر کاٹ کر دو کھانے کے چمچ دہی میں ملالیں۔ ٹماٹر کچل لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں۔ 30 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ سادہ سا ماسک چہرے کی دلکشی اور رعنائی کو حیرت انگیز طور پر بڑھا دے گا۔

ٹماٹر سے کلینزنگ

ٹماٹر اور دودھ کے تیار کردہ اس کلینزنگ سے جلد کی بہترین صفائی ہوتی ہے۔ دودھ میں شامل Lectic Acid اور ٹماٹر میں شامل فروٹ ایسڈ کا امتزاج نرمی سے عمل کرتا ہے۔ ٹماٹر کو بلینڈ کرکے چھان لیا جائے اور چھانے ہوئے رس میں برابر مقدار میں دودھ ملالیں۔ اب اسے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ تک سوکھنے دیں پھر سادے پانی سے دھولیں۔ اسی طرح ٹماٹر کے گودے کو ہلدی یا ملتانی مٹی سے ملا کر بھی ماسک بنایا جاسکتا ہے جسے مسلسل استعمال کرنے سے جلد کی گہرائی تک صفائی بھی ہوتی ہے اور جلد کی بے رونقی بھی ختم ہوتی ہے۔

آنکھوں کے گرد حلقے

خراب صحت کی نشانی

کوشش کیجئے کہ بروقت ان حلقوں کا علاج ہو جائے۔ جوں جوں صحت بہتر ہوگی یہ حلقے مدھم ہوتے جائیں گے، رفتہ رفتہ ختم ہو جائیں گے تب تک آپ میک اپ کیجئے۔ مارکیٹوں میں ایسی کاسمیٹکس موجود ہیں جن میں موجود کیمیکلز آپ کی آنکھوں کے گرد موجود ان حلقوں کو چھپا دیتی ہیں یا ان کو ختم کر دیتی ہیں لیکن ان کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں۔ بہت سی خواتین کیمیائی پراڈکٹس کو استعمال نہیں کرنا چاہتیں۔ کچھ خواتین کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے وہ ان کاسمیٹکس کا استعمال نہیں کرنا چاہتیں چنانچہ وہ چاہتی ہیں کہ قدرتی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے اپنے Dark Circles دور کریں۔

ٹماٹر

یہ آنکھوں کے حلقے بھی دور کرتا ہے اور نازک جلد کو صاف و شفاف بھی رکھتا ہے۔ ایک چائے کا چمچ تازہ ٹماٹروں کے جوس میں چند قطرے لیموں شامل کر لیں۔ روئی کی مدد سے اس محلول کو آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اب اس کو 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ بعد ازاں سادہ پانی سے دھو لیں۔ اس نسخے کو دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور آزمائیں۔

پینے کے لئے ٹماٹروں کا تازہ جوس لیں اس میں پودینے کے پتے گرائنڈ کر کے شامل کر لیں اور اگر بہتر ذائقہ چاہتی ہوں تو لیموں کا رس ملا لیں۔ اس کو پینے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔

آلو

آلو کو کدوکش کر لیں اب اس کو گرائنڈ کر لیں۔ کاٹن بالز کی مدد سے آنکھوں پر مساج کریں۔ تمام حلقوں پر بار بار لگائیں۔ سوکھنے دیں اور 10 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔

ٹی بیگز

یہ بھی موثر اور مقبول ترین ٹوٹکا ہے۔ استعمال شدہ ٹی بیگز کو فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور آنکھوں پر رکھیں۔ روزانہ 10 منٹ تک ٹی بیگز کو آنکھوں پر رکھتی رہیں، ہر روز اس عمل کو دہرائیں اور واضح فرق آنے تک آزماتی رہیں۔

دودھ

دودھ میں بھی ایسی قدرتی خاصیت ہے کہ یہ جلد کے نشانات اور دھبے دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ کاٹن بالز یا ململ کے کپڑے کو دودھ میں بھگو کے حلقوں پر لگایئے اس کے بعد سادہ پانی سے منہ دھو لیں۔

دودھ پینے کی عادت ڈال لی جائے تو مجموعی طور پر صحت برقرار رہتی ہے۔

اورنج جوس

ایک چائے کے چمچ اورنج جوس میں آدھا چائے کا چمچ گلیسرین ملا لیں اور اسے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اسے 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھو لیں۔ اس عمل سے نا صرف گہرے حلقے ختم ہوں گے بلکہ آپ کی آنکھوں میں قدرتی چمک بھی محسوس ہوگی۔

کھیرا

کھیرا تراش لیں، فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ جب وہ ٹھنڈا ہو جائے تو دونوں آنکھوں پر اس کی قاشیں رکھیں۔ 10 سے 15 منٹ تک رکھا رہنے دیں، حلقے کم ہوتے ہوتے ختم ہو نگے اور آنکھوں میں قدرتی چمک بھی آجائے گی۔

کھانے کے چمچ

یہ نہ تو سبزی ہے نہ کوئی کھانے کی چیز، یہ کھانے میں مدد دینے والی کٹلری ہے۔ آپ اپنے دو چمچوں کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ 20 منٹ تک انہیں آنکھوں پر رکھیں۔ اس عمل کو روزانہ دہرائیں۔ چند دنوں بعد واضح فرق محسوس ہوگا۔

ہالی وڈ اسٹار کے گھریلو بیوٹی ٹپس

یہ ہیں سجنے سنورنے کے انوکھے انداز

خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنی پسندیدہ سپر اسٹار کی طرح دلکش نظر آئیں۔ ماہرین حسن بھی خوبرو نظر آنے کی شائقین کو اپنے گر سے اس طرح مطمئن کرتی ہیں کہ گویا وہ کسی معروف اداکارہ کی ذاتی اسٹائلسٹ ہی ہوں۔

آج کل کثیر القومی مصنوعات بنانے والے ادارے جلد کی تر و تازگی، چہرے کی نگہداشت اور جسم کو توانا رکھنے کے لیے متعدد اشیاء متعارف کرا رہے ہیں مگر اب بھی قدرتی اور سادہ اشیاء استعمال کرنے کا رجحان باقی ہے۔ آپ مہنگی اشیاء کی خریداری کرنے کی متحمل نہیں تو گھر میں موجود اشیاء کی مدد سے خود کو سنواریئے۔ ذیل میں ہم چند ہالی وڈ اسٹارز کے چٹکلے شائع کر رہے ہیں۔

اداکارہ گائنتھ پیلٹرو

42 سالہ اداکارہ کے چہرے پر جب مسکان سجتی ہے تو وہ اپنے دانتوں کو چھپا نہیں پاتی۔ ان کے دانت موتیوں کی مانند چمکتے رہتے ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ اتنی بڑی اسٹائل آئیکون کوئی مہنگا یا برانڈڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال نہیں کرتیں بلکہ وہ دانتوں کی چمک اور مسوڑھوں کی حفاظت کے لئے ناریل کے تیل کا مساج کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ ٹوتھ پیسٹ بدلتی رہتی ہیں۔ اداکارہ کو آدھے سر کے درد کی شکایت بھی رہتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ناریل کھانا اور اس کا تیل استعمال کرنا اس عارضے میں مفید ہوتا ہے۔

انجلینا جولی

یہ اداکارہ کئی برس سے کینسر کی بیماری سے جنگ کر رہی ہیں گذشتہ برس اس 39 سالہ اداکارہ نے اپنی سرجری بھی کروائی تھی۔ یہ سائبیرین اسٹرجن مچھلی کے انڈے کھاتی ہیں۔ یہ انڈے اچار کی شکل میں ملتے ہیں جو یقینی طور پر مہنگے بھی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ مچھلی کے انڈوں کا یہ اچار نما مرکب انجلینا کے جسم کو دبلا پتلا رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ ہمارے یہاں مچھلی کے انڈوں کو گرم تاثیر رکھنے والی غذا کہا جاتا ہے اور انہیں بہت ہی کم لوگ پکاتے اور کھاتے ہیں جبکہ ان میں موجود موئسچرائزر بہترین غذائی نسخہ ہے۔

کیتھرین زیٹا جونز

آسکر ایوارڈ یافتہ کیتھرین زیٹا جونز بھی اپنی دل آویز مسکراہٹ کی وجہ سے جاذب نظر اداکاراؤں میں شمار ہوتی ہیں۔ یہ 45 سالہ اداکارہ اپنے دانت صاف کرنے کے لئے اسٹرابیری کا رس اور اس کا گودا استعمال کرتی ہیں۔ اسٹرابیری میں موجود Malic Acid دانتوں کو چمکا دیتا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ دانتوں میں پھنسے غذا کے ذرات نکالنے کے لئے بہتر کیمیائی نسخہ ہے جبکہ دانتوں پر پالش کروانے سے بہتر ہے کہ روزانہ [illegible] میں دو بار ہی سہی آپ اسٹرابیری کے رس اور گودے سے خود اپنے دانتوں کی پالش کریں۔ یہ غذائی [illegible] نہیں کرتا۔

جولیا رابرٹس

اس اداکارہ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ دنیا کی خوبصورت ترین خواتین کی سالانہ فہرست میں 11 مرتبہ شامل ہوئیں۔ 47 سالہ اس اداکارہ کا حسن اب بھی ماند نہیں پڑا۔ آسکر ایوارڈ یافتہ اداکارہ اپنی جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے زیتون کے تیل کا مساج کرتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ جولیا رابرٹس اپنے ناخنوں کو مضبوط بنانے کے لئے بھی ان پر زیتون کا تیل لگاتی ہیں۔ ان کے کھانوں میں بھی ثابت زیتون شامل ہوتے ہیں۔ جولیا ایسے فیس واش استعمال کرتی ہیں جن میں وٹامن E کے ساتھ ساتھ ناریل اور زیتون کی اضافی خصوصیات موجود ہوں۔

آپ کی صحت کیسی ہے؟

چہرہ ظاہر کرے صحت کا حال

چہرے پر نکلنے والے دانے، داغ، دھبے جھائیاں اور کیل مہاسوں کے ساتھ ساتھ تل بے سبب نہیں ہوتے بلکہ یہ آپ کی صحت کے حوالے سے مختلف مسائل کی نشاندہی کر رہے ہوتے ہیں۔

آپ کی اندرونی صحت کیسی ہے؟ اب چہرے سے ظاہر ہوجائے گا کیونکہ چہرہ دل ہی کا نہیں پورے بدن کا آئینہ ہے۔

برطانیہ کے ماہر صحت John Tsagaris کے مطابق چہرے کے مختلف حصوں پر ابھرنے والے دانے دراصل اس شخصیت کی اندرونی صحت کے حوالے سے مختلف امراض کی نشاندہی میں مدد کرتے ہیں۔

چینی طب کے دیگر ماہرین کی طرح John بھی یہی کہتے ہیں کہ Stressdiet، پانی کی کمی اور الرجی کے ساتھ ساتھ ہارمون کی تبدیلی، بدہضمی، گردوں کے امراض اور دیگر تکالیف چہرے پر دانوں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔

Acne کیوں ہوتی ہے؟

اسے جسم کے غیر متوازن نظام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ پھیپھڑوں اور گردوں کی کارکردگی جو صحت کے حوالے سے اہم تصور کی جاتی ہے۔ ہارمونز کے گھٹنے یا بڑھنے سے جلد کے Sebum اور Ph کی پیداوار متاثر ہونے سے ہوتی ہے۔ اس لئے بیکٹیریا کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ مساموں میں جمع ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

John مزید کہتے ہیں کہ دراصل جلد مسائل پیدا نہیں کرتی بلکہ اندرونی نظام کی بے قاعدگی ان مسائل کو جنم دیتی ہے۔

پیشانی پر دانے ہونے کا مطلب کیا ہے؟

اگر آپ کی پیشانی پر دانے نکلتے ہیں تو غور کیجیے کہ آپ کیسی غذا استعمال کررہے ہیں؟ کیا آپ پروسیسڈ غذائیں (جوسز، کین میں بند غذائیں اور چپس) زیادہ کھا رہے ہیں، ان کا استعمال ختم کردیں۔ اگر روغنی نان، پراٹھے، دیسی گھی کے سالن، حلوہ جات وغیرہ کھا رہے ہیں تو رفتہ رفتہ ان کی مقدار بھی کم کردیں۔ ہمیشہ 6 سے زائد اور 8 گھنٹوں تک کی نیند پوری کرکے ذہنی دباؤ پر قابو پایئے۔

رخساروں پر کیل مہاسوں سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟

غور کریں کہ آپ ...ت غیر مناسب اور صحت بخش عادات پر منحصر کیوں نہیں ہے؟ ... نیند پوری نہیں ہوتی اور تفکرات کا ذہن پر غلبہ رہتا ہے۔ سوتے ہوئے بھی کوئی ذہنی دباؤ کی کیفیت غالب آجاتی ہے۔ اس کے علاوہ کیا آپ سگریٹ نوشی زیادہ کرتے ہیں؟ اگر کرتے ہیں تو باز آجائیں۔ یہ پھیپھڑوں کے لئے غیر مفید ہے۔ تمباکو نوشی ختم کرنے کے ساتھ ساتھ سبز رنگ کی سبزیاں کھانا شروع کردیں۔ جسم میں الکلی کی مقدار بڑھانے کے لئے سبز رنگ کی سبزیاں بڑھا دیں۔ گوشت اور ڈیری پروڈکٹ کو کم کردیں۔

ٹھوڑی پر دانے ہارمونز کی تبدیلیوں کے اثرات

جسم کو بھرپور نیند، آرام، پانی اور متوازن غذا کا ملنا بہت ضروری ہے۔ یہی تمام عناصر جسمانی توانائی مہیا کرتے ہیں۔

ناک پر دانے نکلنے کے معنی کیا ہوئے؟

فاسد مادے، ہارمونز کی زیادتی اور ڈائٹری بائیو پروڈکٹ کیل مہاسوں اور سوجن یا جلن کا باعث بنتے ہیں لہٰذا آج سے پانی زیادہ پئیں۔ کھیرے، تربوز، خربوزے، سلیری، پالک، گاجریں، بند گوبھی، شلجم اور بروکولی کا استعمال شروع کردیں۔ آلو، پنیر، چیریز، پپیتا، ناشپاتی، براؤن رائس، دالیں اور پھلیاں بھی فائدہ مند ہیں۔

اگر آپ کو شوگر کی بیماری لاحق ہوچکی ہے تو اس صورتحال کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ صحت بخش غذاؤں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے بلکہ ان ہدایات پر عمل کرکے صحت کے اندرونی مسائل سے بھی چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ٹھنڈی، گرم، ثقیل یا ناموزوں غذا کیا ہوتی ہے؟

غلط تصورات ختم کریں، درست غذا کھائیں

بیمار پڑتے ہی دوا سے کہیں زیادہ غذا پر توجہ دی جاتی ہے، کیونکہ زیادہ تر گھر کے بزرگ یا پھر ملنے جلنے والے فوراً ہی کھانے میں ردوبدل کروا کر مریض کو لاغر کر دیتے ہیں۔ ایک بڑا المیہ یہ ہے کہ نومولود یا چھوٹے بچوں کو جوں ہی قے یا دست کی شکایت ہوتی ہے بچے کا دودھ بند کروا دیا جاتا ہے اور ماں کی غذا بھی کم کر دی جاتی ہے۔ عجیب و غریب تصورات، گرم، سرد، بھاری اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کی فہرست تیار ہو جاتی ہے کہ فلاں فلاں چیز سے لازماً پرہیز کرنا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ خود علاجی کا رجحان اور غلط تصورات کو ختم کرنے میں ہمیں 25 برس تو درکار ہی ہوں گے۔

کہا جاتا ہے کہ مچھلی گرم تاثیر رکھنے والی پروٹین ہے اس سے جگر کو نقصان ہوتا ہے۔ ہلدی گرم ہے یہ مضر ہے۔ شکر قندی کی اہمیت ہی نہیں بتائی جاتی۔ زیتون کے تیل کے فوائد صرف مساج اور مالش کی حد تک محدود کر دیے گئے ہیں اسی طرح کافی کے بارے میں بھی فضول اور لغو خیالات عام ہیں۔ ذیل میں ہم چند اہم غذاؤں کے فوائد شائع کر رہے ہیں جو کسی بھی بیمار کو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

مچھلی کی افادیت

جگر کے امراض مثلاً ہیپاٹائٹس اور فیٹی لیور کے مریض کو مچھلی ضرور کھانی چاہیے سوائے ان مریضوں کے جو مرض کے آخری مرحلے میں ہوں اور ڈاکٹر نے ان کے لیے کم پروٹین والی غذائیں تجویز کی ہوں۔ مچھلی وہ استعمال کرنی بہتر ہے جو چکنائی کی اچھی مقدار رکھتی ہوں۔ ان مخصوص مچھلیوں میں اومیگا 3 اور DHA مرکبات پائے جاتے ہیں جو جگر میں موجود فاسد مادوں کو ختم کر کے اس کے افعال بہتر کرتے ہیں نیز مچھلی کا تیل بھی جگر کے مریضوں کے لیے ایک بہترین دوا ہے۔

بیر اور بیریز

بلو بیری، اسٹرابیری، رس بھری اور کرین بیری اور بیر بے حد مفید غذائیں ہیں خاص کر وہ بیر جو برصغیر میں پائے جاتے ہیں ان میں خاص کیمیائی مرکبات جنہیں Antioxidant کہا جاتا ہے، زائد مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم اور جگر میں موجود چارج پارٹیکل ختم کرتے اور جگر کے لیے آب حیات ہیں۔

ہلدی

سونے جیسی رنگت رکھنے والی ہلدی اصل میں سونے کی دھات سے بھی کہیں زیادہ قیمتی ہے۔ ہلدی میں ایک جز Curcumin ہوتا ہے جو دافع سوزش مرکب ہے۔ جسم کے کسی حصے میں سوزش ہو یہ اسے فوراً ختم کر دیتا ہے۔ یہ دراصل مضر اثرات سے پاک ایسا Cortisone ہے جسے اگر آب حیات کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ہمارے جگر میں مضر صحت Tumor یا Necrosing یعنی KAPPA-B پائے جاتے ہیں۔ ہلدی ان خلیوں کی مدد سے جگر کی افادیت اور صلاحیت بڑھا دیتی ہے۔ یاد رہے برطانیہ میں ہلدی ایلوپیتھک ادویہ کا لازمی حصہ بن چکی ہے۔ خاص کر جگر کی ادویہ میں اسے ایک کشید شدہ مرکب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جگر کے مریض اپنی غذاؤں میں ہلدی زائد مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح جگر کے دفاعی نظام کو جو KAPPA-B نامی خلیوں سے بنتا ہے اسے مزید تقویت مل سکتی ہے۔

سبز چائے

گرین ٹی یا سبز چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم کے دفاعی نظام کو بہتر کرتے ہیں۔ یہ ہڈیوں کو بھی توانا رکھتی ہے۔

تمام سرخ اور نارنجی پھل

ان پھلوں میں Tart Cherries بے حد اہم ہے۔ اس میں قدرت نے یہ صلاحیت رکھی ہے کہ یہ جسم کی ہر سوزش کو ختم کرتا ہے۔

شکر قندی

اسے بھی جگر کی سوزش ختم کرنے میں ایک اہم مقام حاصل ہے۔ Anthocyanins نامی کیمیائی مرکبات بیر، بیری اور شکر قندی میں زائد مقدار میں پائے جاتے ہیں یہ بھی دافع سوزش جگر ہیں۔

KELP

یہ ایک نایاب سبزی ہے جو درحقیقت ایک سمندری پودا ہے۔ اس میں ایک کیمیائی مرکب Fucoidan پایا جاتا ہے جو نشاستے کی ایک قسم ہے لیکن اس میں مختلف قسم کے کینسرز کے خلاف مدافعت کرنے کی اچھی صلاحیت موجود ہے۔

زیتون کا تیل

زیتون ثابت بھی کھائے جانے چاہئیں اور اس کا تیل تو متعدد عارضوں میں تریاق ہوتا ہے۔ اس پھل میں پائے جانے والے Polyphenol جسم میں جذب ہو کر سوزش دور کرتے ہیں۔ روغن زیتون جلد اور بالوں کے لیے بھی بہتر ہے اور دل کی بہتر کارکردگی کے لیے بھی بے حد اہم ہے۔ جگر کے عوارض میں تیل اور گھی مضر صحت ہوتا ہے تاہم روغن زیتون استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Perfect Fragrances
for Perfect Season

Choose your own fragrance from a wide range of **Perfect collection**

Long Lasting Formula

READING Section

بنفشہ کی ایک قسم بنفشہ بستانی ہے جو باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے تاہم خودرو بنفشہ کو زیادہ مفید خیال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک پہاڑی پودا ہے جو موسم گرما میں سایہ دار مقامات پر اگتا ہے۔ اس کے پودے کی بلندی ڈیڑھ فٹ تک جبکہ شاخیں پتلی ہوتی ہیں جو ایک ہی جڑ سے منسلک ہوتی ہیں۔ اس کے پتے انار اور مہندی کی طرح مگر درمیان میں قدرے چوڑے اور کونے تھوڑے نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر شاخ پر ایک چھوٹا سا پھول ہوتا ہے یہی گل بنفشہ ہے۔ ہمارے ہاں اودے، نیلے، آسمانی اور زرد بنفشہ پایا جاتا ہے۔

بنفشہ کئی امراض میں اکسیر ہے

اس کے پھول، پتے، تازہ یا خشک حالت میں مختلف امراض میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا شربت بھی بنتا ہے اور حکیم بنفشہ کے پتوں کا لیپ بھی کرتے ہیں۔

گرمیوں میں کھانسی ہوجائے یا سردیوں میں بنفشہ کا شربت جسے ہمارے ہاں شہتوت سے باہم ملا کر تیار کیا جاتا ہے مریضوں کو شفا دیتا ہے اور چونکہ طب مشرق میں سادہ اجزاء کے ساتھ ادویات تیار کی جاتی ہیں اس لئے یہ مضر اثرات کی حامل نہیں ہوتی ہیں۔ اگر بنفشہ کا قہوہ پیا جائے تو بھی کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

دل کی کمزوری کے مریضوں کو بنفشہ کا رس جو کے ستو کے ساتھ ملا کر پلایا جاتا ہے۔

پسلیوں کے درد، پھیپھڑوں کی تکالیف، حلق کے ورم اور گرمی کے سردرد میں بھی شربت بنفشہ پینا مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ادویات کے ساتھ بنفشہ کا قہوہ بھی دیا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ بہت آسان ہے صرف مٹھی بھر پھولوں کو پتوں سمیت دھو کر رات بھر پانی میں بھگو کر رکھا جاتا ہے اور صبح کو ہلکا سا جوش دے کر نتھار لیا جاتا ہے۔ گلا خراب ہو یا ٹانسلز بڑھ جائیں تو رات کو بنفشہ کی چائے فائدہ دیتی ہے۔

گل بنفشہ کی سلاد

یہ پھول ذائقے میں میٹھا ہوتا ہے۔ آپ پسند کریں تو اسے سلاد میں ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو کھانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جلد کی سرخی کم ہوتی ہے۔ جلدی امراض مثلاً ایگزیما سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔

جوشاندہ

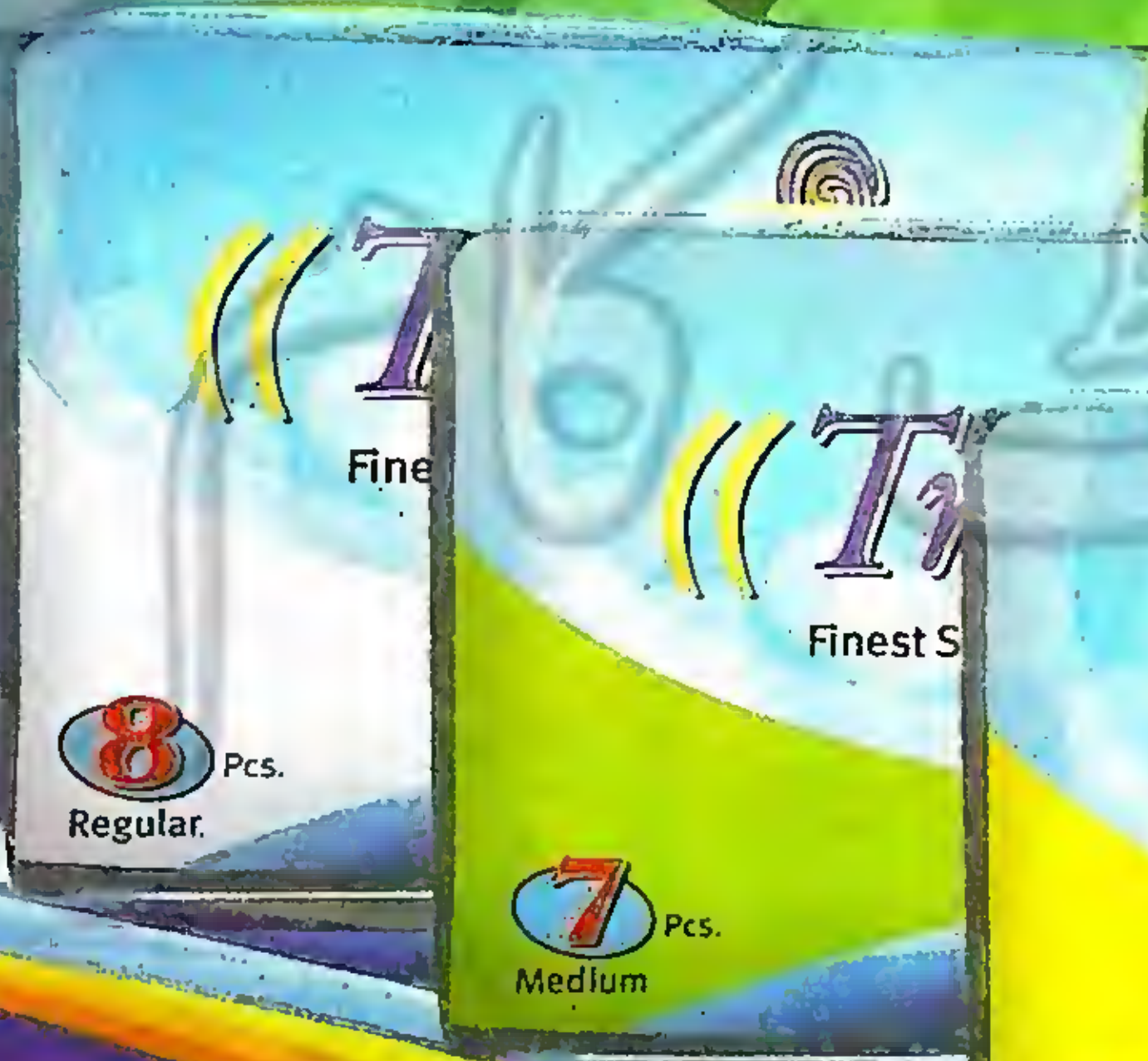
طب مشرقی کی مقبول و معروف دوا جوشاندہ جو صدیوں سے نزلہ، زکام، کھانسی اور گلے کی خراش، حلق کے ورم، سینے کی جکڑن اور بخار میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ قبض کشا بھی ہے۔ آنتوں سے صفرا خارج کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے، خون کی حدت کو کم کر کے نیند لاتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی خصوصاً فضائی آلودگی کے سبب نزلہ، زکام اور چھینکیں آنے کا عارضہ عام ہوگیا ہے۔ بعض بچوں اور بڑوں کے صبح ہوتے ہی ناک سے پانی بہنا شروع ہوجاتا ہے ان کے لئے یہ نسخہ بہت مفید ہے۔ بنفشہ کے پتوں کو میتھی کے بیج اور دار چینی پسی ہوئی ملا کر آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔ صبح نہار منہ پندرہ بیس دن تک پینے سے آرام آجاتا ہے۔

نوٹ: طب مشرق سے متعلق کوئی بھی نسخہ از خود نہ بنائیں بلکہ اپنے شہر میں موجود طبی ماہرین سے مشورہ کرلیں۔

بنفشہ گھریلو آرائش کے لئے

دیگر پھولوں کے ساتھ ساتھ گھر میں بنفشہ کے گلدستے رکھ کر آنکھوں کی سوزش اور دیگر فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ یہ کمروں کی آرائش کے لئے بھی بہترین پھول ہیں۔ جن کی خوشبو اور رنگت سے کمرے میں دھنک سے اتر آتی ہے۔

Trust®
Finest Sanitary Napkins
ندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں
Now Introducing
Ultra Thin
8 Pcs. Regular
7 Pcs. Medium
Trust®
Finest Sanitary Napkins
Ultra Thin
6 Pcs. Large
READING Section

کھائیں وزن دوست پھل

15 پھل جو وزن گھٹائیں

تمام پھل ایک جیسی خصوصیات پر مشتمل نہیں ہوتے۔ بلکہ یقیناً ایسے ہوتے ہیں جنہیں زیادہ مقدار میں کھالینے سے جسم میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے تاہم کچھ ایسے بھی ہیں جو وزن کو اعتدال میں رکھتے، توانائی بہم پہنچاتے اور وزن گھٹانے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

پپیتہ

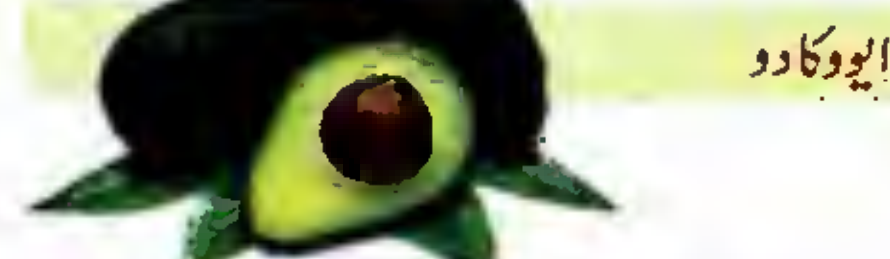
اس پھل میں ایک خاص انزائم Papain پایا جاتا ہے، جو غذا کو نظام ہضم سے تیزی کے ساتھ گزار کر وزن گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ Fitness Republic کے جاری کردہ ایک انفوگرافک چارٹ کے مطابق 15 ایسے پھلوں کی نشاندہی کی گئی ہے جو وزن گھٹانے کے حوالے سے مفید ہیں۔

نیوٹری بینسز ڈاٹ کام ویب سائٹ پر کام کرنے والی غذائی ماہر لیانا بوناز یو کا کہنا ہے کہ "اگر آپ اپنا وزن گھٹانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو بطور ناشتہ پھلوں کا استعمال کیجئے"۔ اگرچہ انہیں یہ کبھی اہمیت نہیں دی جاتی کہ صبح صبح جسم میں شکر کا جانا ٹھیک نہیں لیکن ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ "بلاشبہ قدرتی شکر، پھلوں کا ایک اہم جزو ہے لیکن جب آپ جوس یا گاڑھا شربت Smoothie پیتے ہیں تو زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل فائبر، شکر کے انجذاب کی رفتار سست کر دیتے ہیں۔ اس طرح پھل کھانا زیادہ مفید ہے"۔

ایک دن میں کتنے پھل کھائے جانے چاہئیں؟

زیادہ سے زیادہ دو Portions ہی بہت ہیں۔ اگر آپ پھلوں کے ساتھ خزیات یا نج کی صورت میں کچھ پروٹینز لے لیتی ہیں تو شکر کے انجذاب کی رفتار مزید سست ہوگی۔

ناشتے میں خشک میوہ کیسے کھایا جائے؟

بادام، خشک خوبانی، کشمش یا پستہ آپ کچھ بھی کھانا چاہیں چند منٹ پہلے انہیں تھوڑے سے صاف پانی میں بھگو دیں۔ یہ تازہ اور جسامت میں بڑے دکھائی دیں تو کھالیں۔ بھگونے کے بعد کھانے سے پیٹ بھرا بھرا محسوس ہوگا۔ اگر آپ پھلوں میں پروٹینز اور اچھی چکنائیاں مثلاً Nuts شامل کر کے کھائیں تو یہ صحت بخش ناشتہ ہوگا۔ اس طرح اضافی چربی جل جاتی ہے اور کولیسٹرول کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے۔

ایووکاڈو

بظاہر یہ چکنائی بھرا پھل ہے مگر اچھی چکنائی اور غذا کے انجذاب کی رفتار کو تیز کرنے والا پھل ہے۔ اس پھل کو کھانے سے ایک مخصوص ہارمون ٹیس ٹوس ٹیرون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ وہ ہارمون ہے جو مردوں اور خواتین دونوں کا وزن گھٹانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر صبح کے ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے دوران کچھ کھانے کو جی چاہے تو ایسے پھلوں کو ترجیح دیں جس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو۔

ناشپاتی اور سیب

ان دونوں پھلوں میں فائبر موجود ہے تاہم انہیں چھلکا اتارے بغیر کھانا مفید ہے۔ ان پھلوں میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں اجزا دماغ کی اصل غذا ہیں۔

بلو بیریز

اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار بہت زیادہ ہے چنانچہ یہ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لئے بہترین غذائی نسخہ ہے۔ کچھ زہریلے مادے جو ہمارے جسم سے نکل نہ پائیں ان کی وجہ سے بھی وزن بڑھنے لگتا ہے۔ بیریز کے خاندان کے دوسرے پھل مثلاً اسٹرابیری میں بھی یہ خاصیت ہے اسی لئے یہ اینٹی کینسر پھلوں میں نمایاں پھل ہیں۔

کیلے

کیلے میں حل پذیر ریشوں کی بڑی مقدار موجود ہے۔ انہیں کھانے کے بعد جنک فوڈز کی طرف طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ صبح ناشتے کے ساتھ ایک کیلا کھانا معمول بنالیں۔ اس سے آپ کی کمر پھیلنے سے محفوظ رہے گی۔

ناریل

ناریل کی گری کھانے کے بعد بہت دیر تک بھوک اور پیاس نہیں ستاتی۔ اس کے علاوہ جگر کی Metabolism کی رفتار بھی 30 فیصد بڑھ جاتی ہے۔ جگر میں اگر زہریلے مادے جمع ہو جائیں تو اس میں اتنی صلاحیت ہے کہ انہیں خارج کر دیتا ہے۔ ناریل پانی بھی بڑھتے ہوئے وزن کو کم کرتا ہے۔

لیموں

روزانہ صبح نہار منہ ایک سادہ گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کے پی لینا وزن کم کرتا ہے۔

یہی نہیں سلاد میں کسی بھی وقت کسی بھی شکل میں اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چکوترے

گریپ فروٹ میں بہت کم کیلوریز ہوتی ہیں اور فائبر کی مقدار کہیں زیادہ۔ لہٰذا فاسد مادوں کا اخراج بروقت کرتا ہے۔

سنگترے، کینو اور مالٹا

کم کیلوریز کے ساتھ ساتھ وٹامن C سے بھرپور پھل جو جسم میں پانی کی کمی بھی دور کرتے ہیں۔ فولیٹ، پیکٹن اور تھیامن پر مشتمل یہ پھل کولیسٹرول لیول کم کرتے ہیں اور وزن کم کرنے میں مددگار ہیں۔

انار

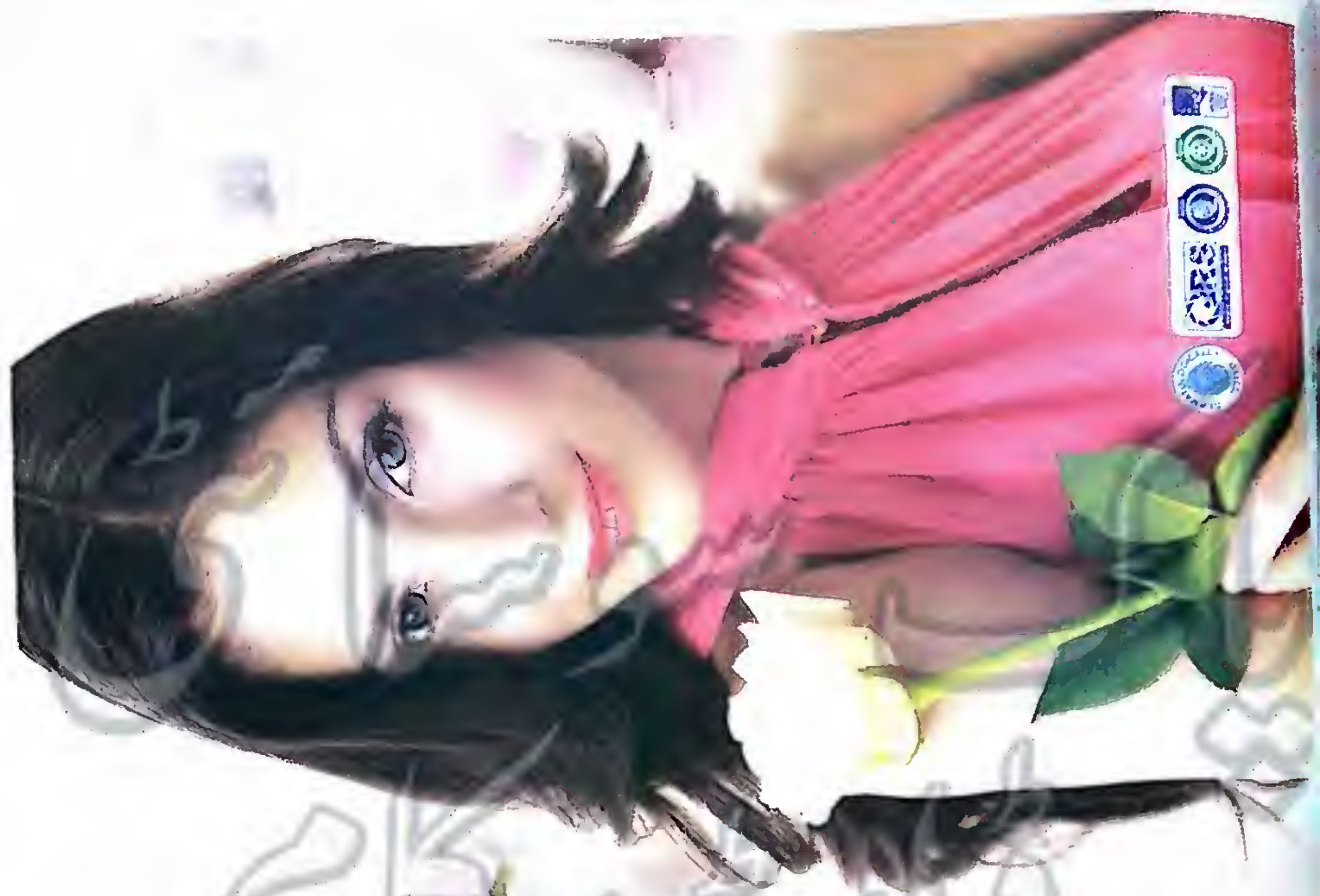
یہ پھل اینٹی آکسیڈنٹس کی اضافی خوبیوں کے ساتھ وٹامن C سے بھرپور ہے۔ کیلوریز کی مقدار بہت کم ہونے کی وجہ سے نقصان دہ نہیں۔

ٹماٹر

بیرونی دنیا میں ٹماٹر کو بھی پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ پاکستانی غذائی ماہرین کے مطابق لائکوپین اور وٹامن C کی بدولت وزن قابو میں رہتا ہے۔ یہ دونوں ایک مخصوص جزو Carnitine کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں جس سے جسم میں چربی کے جلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

میٹھے خربوزے

یہ پھل اگر کم مقدار میں بھی کھالیا جائے تو پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ایک پیالہ بھر کر خربوزہ کھایا جائے تو صرف 60 کیلوریز فراہم کرتا ہے اور اسے کھا کر دیر تک شکم سیری کا احساس رہتا ہے۔

White Rose®
Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts
Now!
Available
80gm Tube
جلد اتنی سوفٹ جیسے ـــ وائٹ روز!
White Rose
Lotion
Hair Removal

آپ دمہ کنٹرول کرسکتے ہیں

غیر متحرک زندگی دمے کا ایک اہم سبب ہے

ڈاکٹر جاوید اقبال

دمے سے متعلق عام رائے پائی جاتی ہے کہ یہ دم کے ساتھ ہی جاتا ہے یعنی مریض زندگی بھر اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کرپاتا لیکن یہ محض مفروضہ ہے۔ واضح رہے کہ دمہ یا استھما (Asthma) ایک الرجک کیفیت ہوتی ہے، جب کوئی خراش شدہ مادہ پھیپھڑوں کی ہوا کی نالیوں میں پہنچتا ہے تو یہ نالیاں متورم ہوجاتی ہیں یعنی سوج جاتی ہیں۔ ان میں سے بلغم خارج ہونے لگتا ہے اور پھر سانس کی نالیاں اتنی تنگ ہوجاتی ہیں کہ سانس لینا ایک دشوار اور مہلک عمل بن جاتا ہے۔ سانس لینے کے دوران بلغم کی خرخراہٹ پیدا ہوتی ہے، مریض کو سانس لینے میں مشقت سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور وہ مسلسل ہانپنے لگتا ہے۔ بار بار سانس پھولنے کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

دمہ چونکہ الرجی کے سبب ہونے والی ایک بے قاعدگی ہے اور ماحول میں بے شمار ایسے الرجن ہوتے ہیں جیسے گرد وغبار اور پھولوں کے زردانے وغیرہ، یہ عوامل عموماً عام افراد میں کسی بیماری کا سبب نہیں بنتے لیکن دمے کے مریضوں کے لئے یہ شدید ردعمل کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد کو اگر ان الرجن کا سامنا ہوجائے تو ان کا جسم مدافعت نہیں کرپاتا۔ شدید ردعمل ظاہر کرتا ہے اور یہ ردعمل مختلف نوعیت کے کیمیائی مادوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سوجن ہوجاتی ہے اور ہوائی نالیوں میں گاڑھی رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہوا کی گزرگاہیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور سانس لینا دشوار ہوجاتا ہے۔

بچوں میں دمے کی علامات میں بھی الرجی ایک بڑی وجہ ہے۔ یہ مرض صرف بچپن ہی میں نہیں 16 سال یا اس کے بعد میں بھی شدت سے لاحق ہوسکتا ہے۔

دمے کی علامات

کھانسی، سانس کی تنگی، سینے کی جکڑن، سانس لیتے وقت سیٹی کی آواز جسے Wheeze کہا جاتا ہے سنائی دینا بچوں میں کھانسی کے ساتھ قے ہوجانا، رات اور صبح کے اوقات میں کھانسی کا بڑھ جانا شامل ہیں جبکہ بچوں میں دوران نیند بے چینی ہوتی ہے۔ سخت کھیل کود اور کام کے بغیر تھکن کا ہونا جسم میں کب نکل آنے کا انداز اور پسلیوں کے درمیان جگہ بننا شامل ہیں۔ جونہی یہ علامات یا ان میں سے ایک یا دو ظاہر ہوں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کرلینا بہتر ہے۔

دمے کی اقسام

الرجک دمہ میں مخصوص Wheezing کی آواز نکلتی ہے۔ اگر الرجی سے دمہ ہوگیا ہو تو یقینی اولین علامت ظاہر ہو کہ آپ یا بچے کو مصنوعی ریشے سے بنے لباس، خوشبو، گھاس اور پھولوں کے زردانوں، پرندوں کے پروں، جانوروں کے بالوں یا گھر کے گرد موجود Mites سے دور رکھنا چاہئے۔ موسم کی تبدیلی یعنی شدید گرمی سے سردی یا ہوا میں رطوبت کے بڑھنے یا کم ہونے سے بھی دمہ لاحق ہوسکتا ہے۔

اگر الرجی ہو تو بدن کا مدافعتی نظام ہسٹامین کی زیادہ مقدار پیدا کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے ناک کی اندرونی جھلی متورم ہوجاتی ہے اور چھینکیں آنے لگتی ہیں اور ناک کا اندرونی راستہ تنگ ہوجاتا ہے۔

نظام ہاضمہ کی خرابی دمہ کا تعلق

ہاضمے کی خرابی کے سبب جب پیٹ میں تبخیر پیدا ہونے لگتی ہے تو یہ پیٹ اور سینے کے درمیان پردے ڈایافرام پر دباؤ ڈالتی ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سانس کی نالیوں کے خلیے اس غیر فطری دباؤ کے نقصان دہ اثرات سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے سکڑتے ہیں تب اس قسم کے دمہ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو مونگ پھلی کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

قلبی دمہ

کارڈیک استھما دل یا نظام خون میں کسی خرابی کے باعث پیدا ہوتا ہے۔

نفسیاتی دمہ

کسی ذہنی دباؤ یا جذباتی کیفیت کے سبب بھی دمہ کی تکلیف لاحق ہوسکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ جیسے ہی Stress ختم ہوگا یہ تکلیف بھی رفع ہوجاتی ہے۔

ورزشی دمہ

ورزش کرنے کے بعد یا شدید جسمانی محنت ومشقت کے کام کے بعد دمے کی علامات کا ظاہر ہونا ورزشی دمہ کہلاتا ہے۔ اگر بار بار ایسی کیفیت ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے ورزش سے قبل دوا لے لینی چاہئے۔

مخصوص پیشے سے متعلق دمہ

ایسے کارخانے یا ادارے جہاں کیمیائی مادوں سے کام ہوتا ہو، تیز خوشبویات یا دواؤں کی کمپنیوں میں کام کرنے والوں کو دمہ ہوسکتا ہے۔

مزمن دمہ

برانکائی ٹس ایسا عارضہ ہے جو بگڑ جائے تو دور ہوسکتا ہے۔

دمے سے بچاؤ اور علاج

پھلوں اور پھلیوں پر مشتمل غذائیں کھانے والے افراد کو دیگر افراد کی نسبت جو کہ پھل وغیرہ نہیں کھاتے دمے کے لاحق ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں کے اینٹی آکسیڈنٹس امراض سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ سنگترہ، انگور اور سیب پھیپھڑوں کے امراض اور سانس کی رکاوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، سیب کا رس بھی بے حد مفید ہے۔

غیر متحرک زندگی دمے کا ایک اہم سبب ہے۔ کوشش کی جانی چاہئے کہ بچے اور بڑے روزانہ محفوظ مقام پر تازہ ہوا میں چہل قدمی یا تیز قدمی کیا کریں تاکہ ان کے پھیپھڑوں میں آکسیجن داخل ہو۔

مؤثر کنٹرول کے ذریعے . . .

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجیے

سیزیجئیم شوابے آپ کو ہر وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر موثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سیزیجئیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجئیم شوابے®

take control now!

Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیابند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیابند سے محفوظ رکھتا ہے۔

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف وشفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن

Made in Germany

SCHWABE

Dr. Willmar Schwabe Germany

From Nature. For Health.

Arambagh Road, Karachi. Tel:

24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-

www.drhamid-schwabe.com

مدافعتی نظام، جسمانی تحفظ کا ساماں

Autoimmune Disease کیا ہیں؟ ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

ڈاکٹر غلام علی

انسانی جسم کا مدافعتی نظام یعنی Immune System کسی ملک کی سرحدی فوج کی طرح گویا جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ جوں ہی کوئی بیرونی شے سرحد عبور کرتی ہے تو یہ نظام متحرک ہوجاتا ہے اور نبرد آزما ہونے کے لئے تیار ہوجاتا ہے۔ ہمارے مدافعتی نظام کی یہ بنیادی ذمہ داری ہے کہ وہ باہر سے حملہ آور ہونے والے کسی بھی محرک کو پہچانے اور اگر یہ جسم کو نقصان پہنچانے کے ارادے سے آیا ہو تو اس کا قلع قمع کردے لیکن کبھی کسی وجہ سے ہمارا اپنا مدافعتی نظام اس قابل نہیں رہتا کہ بیرونی حملہ آور کی پہچان کرسکے۔ ایسی صورتحال میں یہ اپنے جسم میں موجود خلیات کے خلاف ہی محاذ جنگ کھول لیتا ہے جس کی وجہ سے جسم کا نظام مملکت درہم برہم ہوجاتا ہے۔

ہمارے جسم میں خلیات کا ایک ایسا جال بچھا ہوا ہے جو پورے جسم کے چپے چپے پر موجود ہے۔ اسی نظام کے تحت آپ کسی بھی حملہ آور سے محفوظ رہ سکتے ہیں یعنی بیماریاں حملہ آور نہیں ہو پاتیں۔ خودکار مدافعتی نظام یا Immune System کے دو حصے ہوتے ہیں۔

1- پیدائشی یا جبلی نظام Innate

2- حاصل کیا جانے والا نظام Acquired

ہمارا اختیار دوسرے حصے یعنی حاصل کئے جانے والے نظام پر ہوتا ہے۔ ہم کس قدر صحت مند یا غیر صحت بخش ماحول میں رہ رہے ہیں یا صحت بخش غذا لیتے ہیں یا نہیں، ہماری ابتدائی نشوونما بہتر طریقے سے ہوئی یا نہیں۔ اس قدر ہماری قوت مدافعت بھی مستحکم ہوگی۔ ایسے افراد جن کے جسم میں قوت مدافعت مستحکم ہوگی وہ کم سے کم یا بالکل بھی موسمی تغیرات کے اثرات قبول نہیں کرتے۔ ان کے جسم میں کوئی بھی بیرونی حملہ آور داخل ہوگا تو اس نظام کے خلیات فوری متحرک ہوکر ایک قسم کی پروٹین کی افزائش کرنے لگتے ہیں جنہیں Antibodies کہا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی پروٹین ہے جو Plasma Cells سے خارج ہوتی ہے اور حملہ آور جرثوموں کو پہچاننے اور تباہ کرنے میں معاون ہے۔ پیدائشی یا جبلی نظام مدافعت میں اس قدر صلاحیت ہونی چاہئے کہ یہ بغیر Antibodies کے ہی سفید خلیات کو متحرک کرکے بیرونی حملہ آوروں کو ہلاک کرسکتا ہو لہٰذا یہ نظام ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔

Autoimmune Diseases یا بیماریاں دوسری قسم کے امیون سسٹم یعنی حاصل کیا جانے والا امیون سسٹم میں خرابی کے سبب لاحق ہوتی ہیں۔

دیگر وجوہات

اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ موجودہ دور میں بھی آٹو امیون ڈیزیز کی حتمی وجوہ کو تلاش نہیں کیا جاسکتا تاہم کسی حد تک انفیکشن سے بچاؤ، غذائی کیمیائی زہروں سے بچاؤ اور نوزائیدہ بچے کو گائے کا دودھ پلانا اہم وجوہ ہوسکتی ہیں۔

سرخ گوشت سے پرہیز کیوں کیا جائے؟

اس لئے کہ سرخ گوشت میں ایک ایسے سالمے (مالیکیول) کا پتا چلا ہے جو انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد Autoimmune Diseases کا باعث ہوسکتا ہے۔

ان بیماریوں کا دائرہ کار

- یہ جسم کے کسی بھی حصے یا نظام جیسے دل، دماغ، اعصاب، عضلات، جلد، آنکھیں، جوڑ، پھیپھڑے، گردے، غدود، خون کی نالیاں اور ہاضمے کے اعضاء وغیرہ کو متاثر کرسکتی ہیں۔
- بیماری کی سب سے پہلی اور مشترکہ علامت سوزش یعنی (Inflammation) کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے جس کی وجہ سے متاثرہ حصے پر سرخی، گرمائش، درد اور سوجن نمایاں ہونے لگتی ہے۔ اگر بیماری کا حملہ جوڑوں پر ہوا ہو جیسے آرتھرائٹس کا تو وزن کا بڑھنا اور عضلات میں درد محسوس ہوتا ہے۔
- اگر یہ حملہ جلد پر ہوا ہو تو اس کی علامتوں میں جلد کی سوزش، جلد کا بدرنگ ہونا اور دیگر جلدی عوارض لاحق ہوسکتے ہیں۔

ذیابیطس ٹائپ-1

یہ بھی آٹو امیون سسٹم کی خرابی سے لاحق ہونے والا مرض ہے۔ جس کے سبب انسانی جسم مختلف عوارض کی آماجگاہ بن جاتا ہے دیگر چند بیماریوں کی فہرست کچھ یوں ہے:

گنجاپن Alopecia Areata

انیمیا کی ایک قسم Hemolytic Anemia

انیمیا کی دوسری قسم Pernicious Anemia

ہیپاٹائٹس

نوجوانی میں آرتھرائٹس

گردے کا عارضہ

تھائی رائیڈ کی خرابی

دل کا عارضہ

ملٹی اسکلروسس Multiple Sclerosis

سورائسس Psoriasis

ریمیاٹائڈ آرتھرائٹس Rheumatoid Arthritis

یہ بیماریاں 45 برس کی عمر سے شروع ہوسکتی ہیں تاہم اگر متوازن غذا اور ورزش کے ساتھ صحت مند طرز حیات اپنائی جائے تو بہت حد تک مدافعتی نظام کو قوی بنایا جاسکتا ہے۔

اسکول بیگز بھاری کیوں ہوتے ہیں؟

یہ رجحان ہیلتھ کیئر ٹائم بم کی شکل اختیار کر رہا ہے

آئرلینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق 12 برس کے بچوں کو 3.7 کلوگرام اور 17 برس کی بچی کو 3.5 کلوگرام اور بچے کو 6.2 کلوگرام سے زائد وزنی بیگ نہیں اٹھانا چاہئے۔

بچوں کے اسکول کے بیگ روز بروز بھاری ہوتے جارہے ہیں، بچوں پر علم کا بوجھ لادنے کی بجائے کتابوں، کاپیوں کا بوجھ لادا جارہا ہے۔

اسکول کی Vans میں بچے اور اس کی چھت پر بستے رکھے ہوتے ہیں اور دو چار سائیڈ پر لٹکا دیے جاتے ہیں۔ آٹھویں اور پانچویں جماعت کے بچوں کو 300 صفحات کی کم از کم 16 کاپیاں، جرنلز اور دو سے چار رجسٹر دیے جاتے ہیں۔ ہوم ورک اور اسکول ورک کی کاپیاں علیحدہ ہوتی ہیں۔ بے شک ایسا شروع سے ہوتا چلا آرہا ہے۔ انگریزی میں گرامر اور لٹریچر کی کاپیاں الگ ہیں۔ کبھی کوئی ٹیچر غیر حاضر ہو تو دوسرے مضمون کی ٹیچر آ کر ٹائم ٹیبل سے ہٹ کر پڑھاتی ہیں اس لئے اکثر و بیشتر ٹائم ٹیبل پر عملدرآمد نہیں ہوتا۔

ایک اسکول بیگ کا وزن 6،7 کلو ہوتا ہے۔ جیسے جیسے بچوں کی کتابوں اور کاپیوں کی تعداد زیادہ ہوتی گئی، اسکول کے بیگز کے ڈیزائن بھی بدلتے گئے۔ اب مارکیٹ میں ایسے بیگز بھی ہیں جنہیں ضرورت کے مطابق پھیلایا جاسکتا ہے۔ ان میں پنسل بکس، فلاسک اور ٹفن بکس کے خانے بھی بنا دیے گئے ہیں۔ کچھ بچے ٹرالی بیگز استعمال کررہے ہیں جو بلاشبہ بیرونی ملکوں میں بچے اور بڑے اسکول اور سفری ضروریات کے لئے عام استعمال کرتے ہیں مگر وہاں سڑکیں اور فٹ پاتھ بھی تو صاف و شفاف ہوتے ہیں۔ پاکستان میں خال خال ہی ایسے فٹ پاتھ اور شاہراہیں ملتی ہیں جہاں ٹرالی بیگز کو آرام سے گھسیٹا جاسکے۔

بچے کی کاپیوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے اور صفحات بھی، اسکول کی انتظامیہ اور تاجروں کو اس کا مالی فائدہ ہوتا ہے کہ اسکول کے مونوگرام کے ساتھ 50 روپے والی کاپی بھی 100 روپے میں بک جاتی ہے۔

صحت کے مسائل

بچوں کی ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف اور کمر کا درد ایسی شکایات عام سننے میں آتی ہیں۔ ہڈیاں مضبوط ہونے کے دور میں انہیں وزنی اشیاء کے بجائے صحت بخش خوراک اور متوازن غذا خاص کر دودھ دستیاب ہونا چاہئے مگر گرانی کے اس ہوشربا دور میں متوسط طبقے کو غذائی قلت جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ ہم یہ سمجھنے کے لئے کیوں تیار نہیں کہ نئی نسل کی نشوونما کے لئے اسے صحت مند بنانا بھی ہمارا فرض ہے۔ جسمانی نقائص پیدا کرنے والے اقدامات سے بچاؤ بہت ضروری ہے۔ صحت کے عالمی ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کی صحت ہر معاشرے کی اولین ذمہ داری ہونی چاہئے۔ یونیورسٹی آف فری اسٹیٹ (ساؤتھ افریقہ) کے Occupational Therapy کے مطالعے کے مطابق بچوں میں کمر کے درد کی اہم وجہ زائد وزن اٹھانا تھا۔

اس طرح کمر پر بیگ اٹھاکے چلنے سے کمر کا خم پیدا ہوتا ہے جسے طبی زبان میں Scoliosis کہا جاتا ہے۔

شولڈر بیگز بھی نقصان دہ

یہ بیگز اس لئے مفید نہیں کیونکہ ان کی وجہ سے بچوں کے سینے کے عضلات متاثر ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے انہیں جو تکالیف لاحق ہوتی ہیں، وہ لڑکپن تک جاری رہتی ہیں۔ بعض بچوں کو کھڈ آتا ہے، جو بچے ایک کاندھے پر اپنا اسکول بیگ اٹھائے رکھتے ہیں اس سے بھی ان کی ریڑھ کی ہڈی اور اس کے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔

Charity Back Care کا کردار

اس برطانوی تنظیم کے مطابق برطانیہ جیسے ملک میں بھی ہر بچہ اسکول بیگ کی شکل میں اپنے وزن سے 20 سے 25 فیصد زائد بوجھ اٹھانے پر مجبور ہے۔ اسی تنظیم کے رکن نے اس رجحان کو ہیلتھ کیئر ٹائم بم کی شکل قرار دیا ہے۔ جان اسٹینز کی رپورٹ کے مطابق اسکول جانے والا ہر برطانوی بچہ اوسطاً 23،22 پاؤنڈ وزن اپنی کمر یا کندھے پر لادنے کے لئے مجبور ہے جبکہ دنیا میں جہاں جہاں اس سلسلے میں تحقیق ہورہی ہے، اس کے مطابق بچوں کو ان کے وزن کا 10 سے 15 فیصد وزن ہی اٹھانا چاہئے۔

ساؤتھ افریقہ کے آرتھوپیڈک سرجن ڈاکٹر زبیر کا کہنا ہے کہ بچوں کو اپنے وزن کے مقابلے میں صرف 10 فیصد وزن اٹھانا چاہئے۔

سنگاپور کے محکمہ صحت اور تعلیم نے یہ وزن بچے کے وزن کے مطابق 15 فیصد تک تجویز کیا ہے۔ پڑوسی ملک بھارت کے مرکزی تعلیمی بورڈ کے تحت ہدایات جاری کی گئیں کہ پہلی اور دوسری جماعت کے طالب علموں کے لئے ایک یا دو کلوگرام کا بیگ، تیسری چوتھی جماعت کے لئے 3 کلوگرام کا بیگ یا پانچویں چھٹی کے لئے 4 کلوگرام اور آٹھویں سے بارھویں جماعت کے طلباء کے لئے بیگ کا وزن 6 کلوگرام سے زائد نہیں ہونا چاہئے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ بچوں کا بیگ ان کے اپنے قد کے مطابق مناسب ہونا چاہئے تاکہ بچے اس میں فالتو چیزیں بھر کر اسے وزن دار نہ کرسکیں۔ بیگ تو ہرگز بھی کمر سے 10 سینٹی میٹر سے زیادہ نیچے نہیں آنا چاہئے۔

بیگ کی سلائی مضبوط ہونی چاہئے، شولڈر بیلٹ چوڑی، مضبوط اور نرم فوم کی تہہ والی ہونی ضروری ہے۔

بیگ کھینچنے والا ہینڈل ضرورت کے مطابق چھوٹا اور بڑا ہونا ضروری ہے۔ اس میں شولڈر بیلٹس بھی ہونا چاہئے۔

پیرنٹس ٹیچرز میٹنگ میں یہ مسئلہ زیر بحث لایا جائے

والدین اور اساتذہ کی ہونے والی ملاقاتوں میں یہ نکتہ ضرور اٹھائے کہ ٹائم ٹیبل پر عملدرآمد کیا جائے۔ اسکول کی انتظامیہ بچوں کو ایسے لاکرز الاٹ کردیں جن میں اضافی کتب، غیر ضروری کاپیاں یا اسٹیشنری محفوظ کی جاسکے۔ بچے اور اساتذہ ان لاکرز کی چابیاں محفوظ رکھیں اور صرف ہوم ورک کی کاپیاں بچوں کو گھر لے جانے کی اجازت دی جائے۔ بچوں کو پنسل بکس دیتے وقت خیال رکھیں کہ یہ دھاتی یا ٹن کے نہ ہوں۔ پلاسٹک یا جینز جیسے موٹے کپڑے کے ہوں تو بہتر ہے تاکہ یہ اسٹیشنری رکھنے کے بعد وزنی نہ ہوسکیں۔

کیریئر کے انتخاب میں، مضامین کے چناؤ میں، بچوں کی مدد کریں

منیرہ عادل

بی اے کے ایک طالب علم کو شدید سر درد اور چہرے کی [illegible] ہوتی محسوس ہوتی۔ ماہر طب سے اپنا مسئلہ بیان کرتے ہوئے [illegible] نے بتایا کہ ہر وقت اس [illegible] کی وجہ سے [illegible] اور نہ [illegible] اگر میں امتحان میں فیل ہو گیا تو [illegible] والدین میرا جینا مشکل کر دیں گے۔

ماہر طب نے ان کو بتایا کہ ادویات اس مسئلے کا حل نہیں ہیں۔ تفکرات سے دور رہیں۔ اپنے ٹی وی دیکھنے اور کمپیوٹر استعمال کرنے کے اوقات کار میں کمی لائیں۔ چائے، کافی، کولڈ ڈرنکس کے بجائے گرم دودھ میں شہد ملا کر غروب آفتاب کے بعد پی لیا کریں۔ اس طرح آپ بچوں جیسی پرسکون نیند سوئیں گے۔

درج بالا صورتحال بے شمار نوجوانوں کے ساتھ درپیش ہیں۔ اکثر والدین بھی ماہرین طب سے اس مسئلے کا حل جاننا چاہتے ہیں کہ ان کے لائق فائق بچے کو نیند نہیں آتی یا وہ بھوک کی کمی کا شکار ہے۔

عموماً والدین کا یہ کہنا ہوتا ہے کہ وقت بدل گیا ہے۔ اب پڑھائی پہلے کی بہ نسبت بہت مشکل ہو گئی ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ بچے کی تعلیمی قابلیت کو فخریہ بیان کرتے ہیں کہ ان کے بچے کا داخلہ شہر کے سب سے اعلیٰ تعلیمی ادارے میں ہو گیا ہے۔

فی زمانہ بچے کی تعلیمی استعداد دو چند ہو جانے، اس کی علمی قابلیت کی بنا پر اس کی شخصیت میں پیدا ہونے والے نکھار سے زیادہ والدین بچے کی کارکردگی کو مدنظر رکھتے ہیں۔ بچے کی اعلیٰ کارکردگی جس کو وہ اپنے حلقہ احباب میں فخریہ بیان کر سکیں۔ اس کے لئے عموماً بچے پر اس قدر دباؤ ڈالا جاتا ہے کہ وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ مسائل حد درجہ بڑھ جاتے ہیں۔ جب پڑھائی کے ساتھ خوبصورتی، اسمارٹنیس وغیرہ کے لئے بھی دباؤ ڈالا جائے۔

قانون کی ایک طالبہ نے ماہر طب سے رجوع کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا کہ ''میں اپنے تعلیمی میدان میں محنت کرنے کے ساتھ اسمارٹ بھی لگنا چاہتی ہوں لیکن میرا وزن کم ہونے کے بجائے میرے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں۔ آپ بتایئے کہ میں کیسے خوبصورت اور اسمارٹ بنوں، اس کے لئے کیا طریقہ اختیار کروں۔ والدہ کا اصرار ہے کہ تعلیمی میدان میں قابلیت کا مظاہرہ کرنے کے ساتھ مجھے اسمارٹ نظر آنا ضروری ہے ورنہ میرا رشتہ نہیں ہوگا''۔

ماہر طب نے ان کو مشورہ دیا کہ بال گرنے کی وجہ پروٹین کی کمی ہے۔ اسمارٹ نظر آنے کے لئے باقاعدگی سے ورزش کریں۔ سبزیاں کھائیں، گوشت کھانا چاہیں تو گرل کر کے کھائیں مثلاً مچھلی گرل کر لیں۔ اس طرح آپ کے بال نہیں گریں گے بلکہ آپ کا وزن گرے گا اور سب سے اہم تفکرات اور ذہنی دباؤ سے دور رہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ والدین اس بات کو سمجھیں کہ اچھے گریڈ لانا کامیابی تو ہے مگر علم کے حصول کا مقصد آگہی ہے۔ تعلیم یافتہ انسان کبھی جہالت کے اندھیروں میں نہیں بھٹکتا اور زندگی میں کامیاب اور خوش رہتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اعلیٰ گریڈ کے حصول کے لئے بچوں کو زیر دباؤ کرنے کے بجائے ان میں علم کی لگن کو پیدا کریں اور پرسکون ہو کر تعلیم حاصل کرنے دیں۔

اسی طرح وزن میں کمی لانے یا اسمارٹنیس اور خوبصورتی کے لئے بھی بیٹیوں کو دباؤ کا شکار نہ کریں۔ رشتے نصیب سے ہوتے ہیں اور جوڑے آسمانوں پر طے ہوتے ہیں۔ وزن میں کمی کے لئے زور دینے یا طعنے دینے یا طنز کرنے کے بجائے گھر بھر کے کھانے میں ایسی صحت مندانہ تبدیلی کی جائے جو وزن میں زیادتی کا باعث نہ ہو۔ بیٹی کو ساتھ لے کر چہل قدمی کرنے کے لئے لے جائیں۔ گھریلو کام کاج میں اس کی مدد حاصل کریں اس طرح غیر محسوس انداز میں آپ اس کو صحت مند طرز زندگی کی جانب مائل کر سکتی ہیں جبکہ بصورت دیگر وہ احساس کمتری کا شکار ہو سکتی ہے۔

کیا ایک پیڑ سے 100 پھل حاصل ہو سکیں گے؟

گرافٹنگ ٹیکنالوجی کے کرشمے

ایک ہی پیڑ پر 40 اقسام کے پھل اگانے کا ریکارڈ بنا کر دنیا کو حیران کر دینے والے امریکہ کے ماہر علم نباتات نے اعلان کیا ہے کہ وہ اب ایسے پیڑوں کی تیاری کا کام بڑے پیمانے پر شروع کر چکے ہیں جن پر 100 سے زائد پھلوں کی افزائش اور پیداوار کو ممکن بنایا جائے گا۔

امریکہ جریدے سان فرانسسکو کرونیکل نے ایک رپورٹ میں سیرا کیوز یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے ماہر علم نباتات پروفیسر وان ایکون کا تعارف پیش کرتے ہوئے بتایا ہے کہ انہوں نے اپنے شوق کو ایسا رنگ دیا ہے جس پر دنیا بھر میں ان کی دھوم مچ گئی ہے۔ امریکی جریدے شکاگو ٹریبون نے بھی اپنی رپورٹ میں بتایا ہے کہ پروفیسر کے نزدیک سب سے اہم یہ چیز تھی کہ وہ امریکہ میں ایسی پھلوں کی اقسام کو بچانا چاہتے تھے جو معدوم ہوتی جاری تھیں اس لئے انہوں نے اپنے باغ میں ایسے درخت کی قلم کاری کا انتظام کیا جس کی مدد سے انہوں نے مختلف پھلوں کو محفوظ کرنے کا فریضہ انجام دیا ہے۔

پروفیسر وان ایکون کہتے ہیں کہ انہوں نے اپنے قلمی درخت پر ایک ایک کر کے آڑو، انار، انجیر، سیب، نارنگی، چکوترہ، کاجو، پستہ، بادام، چیری، خوبانی اور آلو بخارے سمیت کئی پھلوں کی شاخوں کو اگایا۔ اس درخت کی اس وقت کی پوزیشن بہت اچھی ہے اور 40 اقسام کی شاخوں میں ایک ساتھ پھل آ چکے ہیں۔

پروفیسر وان ایکون کہتے ہیں کہ 40 پھلوں کے حامل درخت کو تیار کرنے میں انہیں 5 سال کا عرصہ لگا جبکہ اس درخت کی شاخوں کے مختلف رنگ ہیں جو دیکھنے میں نہایت حسین لگتے ہیں۔ وان ایکون کے مطابق اب وہ چاہتے ہیں کہ امریکہ کی تمام ریاستوں میں ایسے درخت لگائیں گے۔ انہوں نے اب تک 16 عدد درخت تیار کئے ہیں جن پر 40 پھلوں کی شاخوں کی قلمکاری کی گئی ہے اور ان درختوں نے پھلوں کی افزائش شروع کر دی ہے۔ ماہر نباتات پروفیسر وان ایکون کہتے ہیں کہ وہ یہ بات بتانے میں فخر محسوس کر رہے ہیں کہ اس درخت پر اگنے والے تمام پھل تمام موسموں میں اگ رہے ہیں اور انہیں گرمیوں کے پھل سردیوں اور سردیوں کے گرمیوں میں مل رہے ہیں۔

ذائقے کی بات اور گرافٹنگ ٹیکنالوجی

شکاگو میں اس درخت کا پھل کھانے والوں کا کہنا ہے کہ اس پر اگنے والے ہر پھل کا ذائقہ محفوظ ہے۔ آڑو، سیب، نارنگی اور چکوترہ اپنے اصل ذائقے میں محفوظ ہیں۔

گرافٹنگ ٹیکنالوجی کی مدد سے دنیا کے مختلف حصوں میں سردیوں اور گرمیوں میں الگ الگ پیدا ہونے والے پھلوں کو کسی بھی دوسرے ملک میں باآسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ وہ اس تکنیک کو دنیا کے مختلف ممالک میں باآسانی پھیلا سکتے ہیں۔ دنیا میں معدوم ہونے والے پھلوں اور اہم ادویات میں استعمال ہونے والے مہنگے پھلوں کو اس طرح حاصل کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے کیونکہ انہوں نے درخت سے حاصل کئے جانے والے 40 میں سے 35 پھلوں کا کلینیکل تجزیہ کرایا تو پتا چلا کہ پھلوں کا ذائقہ، تاثیر اور ان پھلوں کے اندر پائے جانے والے Floral-diagram تک میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔

پروفیسر وان ایکون کے مطابق ایک درخت سے پیدا ہونے والے یہ پھل 9 ہفتے تک تازہ رہ سکتے ہیں یعنی ان کی شیلف لائف عام پھلوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔

نازک چوڑیوں کی حفاظت

مشرقی روایات اور چوڑیوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے

ثمینہ فیاض

چوڑیاں صنف نازک کی نزاکت کی مثال تصور کی جاتی ہیں۔ کسی کا کوئی بھی موقع ہو مشرق میں چوڑیوں کے بغیر منانا ناممکن تصور کیا جاتا ہے۔ اس افراتفری اور مہنگائی کے دور میں جب ہر شے کا بازار گرم ہے سولہ سنگھار کے لیے سونے، ہیرے کے کنگن اور چوڑیوں کو پہننے کے لیے سوچنا پڑتا ہے ایسے میں خواتین کی پہلی ترجیح وہ آرٹیفیشل چوڑیاں اور کڑے ہوتے ہیں جو ان کے حسن کو دوبالا کر دیں اور دیکھنے میں قیمتی اور لباس سے ہم آہنگ بھی ہوں۔

جب ہم کہیں جانے کے لیے تیار ہوں اور معلوم ہو کہ ہمارے اتنے پسندیدہ کنگنوں کے نگ نکل گئے ہیں یا ان پر کلونس آگئی ہے یا پھر دوسری جیولری کی رگڑ لگنے کے باعث رنگت خراب ہوگئی ہے تو ساری تیاری دھری رہ جاتی ہے اس لیے آرٹیفیشل چوڑیوں کی حفاظت ایک انتہائی ضروری اور اہم مسئلہ بن جاتا ہے۔ ویسے تو بازار میں بہت سے اسٹینڈ دستیاب ہیں، جو شیشے، المونیم، پلاسٹک اور لکڑی کے علاوہ کئی میٹریل میں مل جاتے ہیں لیکن ایک تو وہ جگہ بہت لیتے ہیں اور ان کی راڈز میں لگی چوڑیاں بھی کبھی کبھی اسی رگڑ سے خراب ہو جاتی ہیں جس کی ہمیں امید نہیں ہوتی اس لیے چوڑیوں کی حفاظت بہت نرمی سے کی جائے تو ان کے ساتھ نگ نہ تو رنگ خراب ہوتے ہیں اور نہ ہی نگ جھڑتے ہیں اس طرح عین وقت پر کوئی پریشانی بھی نہیں اٹھانی پڑتی۔

چوڑیوں کو محفوظ کرنے کے لیے آپ بہت سادہ اور آسان طریقے اپنا کر ان کے لیے چھوٹے چھوٹے کور اور اسٹینڈ بنا کر نہ صرف ان کی حفاظت کر سکتی ہیں بلکہ کسی کو سجا کر تحفہ بھی دے سکتی ہیں۔

- چھوٹے سائز کے روئی یا فوم سے بھرے گاؤ تکیے بنائیے جو بہت آسانی سے خواتین سی لیتی ہیں مگر خیال رہے کہ چوڑیوں کے سائز کی مناسبت سے بنوائیں۔

- جوتے کے خالی ڈبے پر جینز کا موٹا کپڑا یا ہلکے فوم کی شیٹ کے ساتھ اپنی پسند کا کوئی بھی کپڑا لگا کر سی لیں اور گتے کے ڈبے پر اس شیٹ کو یا تو سی لیں یا گوند کی مدد سے چپکا لیں۔
- پلاسٹک کی شیٹ پر زپ اور کپڑے کی مدد سے سی کر ایک باکس کی شکل دے کر بھی چوڑیوں کو محفوظ بنایا جا سکتا ہے۔
- گاؤ تکیے پر چوڑیاں چڑھانے کے بعد ان پر پوری تھن بیگ چڑھانے سے وہ کافی عرصے تک کالی نہیں پڑتیں۔
- ہر سیٹ کو دوسرے سیٹ سے بچانے کے لیے گتے یا فوم کی پتلی تہہ لگا کر ڈبے میں رکھیں تا کہ وہ آپس میں نہ ٹکرائیں۔
- چوڑیوں کو ایسے کور میں بھی رکھا جا سکتا ہے جو زپ، بٹن یا چٹکنا بٹن سے کھلتے اور بند ہوتے ہوں تا کہ حفاظت کے ساتھ ساتھ نکالنے اور رکھنے میں آسانی ہو۔
- کپڑے اور ہلکے فوم کے چھوٹے بٹوے بنا کر ان میں علیحدہ علیحدہ کڑے رکھیں تا کہ نگ نہ نکلیں اور رگڑ سے بھی محفوظ رہیں۔

چارکول گرلڈ کھانوں کا ذائقے دار مرکز

ایسے کھانے اور اسٹیکس جنہیں خاص انداز سے چارکول گرلڈ (کوئلوں کی انگیٹھی) پر پکایا جاتا ہے۔ ہم چند سیکنڈ میں انہیں چکھ کر یا تو واہ واہ کہتے ہیں یا پلیٹ آگے سرکا دیتے ہیں۔

کانٹی نینٹل کھانوں کے لطف ایسے ہی کسی ریسٹورنٹ میں آتا ہے جب آپ اسٹارٹرز سے لے کر خاص ڈشز تک جو بھی کھاتے ہیں انکا ذائقہ برسوں یکساں رہتا ہے۔ Arizona Grill ایسا ہی ریسٹورنٹ ہے جہاں چھ برس پہلے کھائے ہوئے Fire Steak کا مزا آج بھی جوں کا توں تھا۔ ہمارے ساتھی کا کہنا تھا کہ "شاید ان کا شیف تبدیل نہیں ہوا ہے جبکہ شہر میں اب ایک نہیں کئی نئے ریسٹورنٹ بن چکے ہیں"۔ بات سے بات نکلی تو شروعات میں Fried Calamari اور باربی کیو ونگز پر جاکے نگاہ ٹھہر گئی۔

پچھلے پانچ برسوں سے ایک ہی جگہ پر قائم اس ریسٹورنٹ کی انتظامیہ نے حال ہی میں سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی میں شارع قائدین کی مرکزی شاہراہ پر نئی شاخ قائم کی ہے۔ زمزمہ کراچی والی برانچ کی اندرونی آرائش بے حد پرکشش ہے۔ سرخ اور گندمی رنگ کے ساتھ بڑی مہارت سے آرائش مکمل کی گئی ہے۔ نئی شاخ میں جگہ کی گنجائش زیادہ ہے۔ سوپ کی ورائٹی میں Cream of Tomato کا ذائقہ بہتر ہے مگر اسٹیکس کا جواب نہیں چاہے وہ Char-Grilled Steaks ہوں، American Fire اور Peppercorn ان میں ہلکی چکنائی اور ساسز کا ذائقہ علیحدہ محسوس ہوتا ہے۔

اگر کھانا پکانا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے تو ریسٹورنٹ میں مینیو میں سے صحیح ڈش آرڈر کرنا بھی کسی ایڈونچر سے کم نہیں ہوتا۔

Arizona Grill کی خاص بات یہ ہے کہ ان کے کھانوں کی پکی ہوئی شکل میں قدرتی جزئیات کا ذائقہ قائم رہتا ہے۔ کوئلوں پر پکانا بھی آسان طریقہ کار نہیں ہے۔ ان میں حرارت کے استعمال کے لئے خاص درجہ کی مہارت کا ہونا ضروری ہے اور یہ ہنر اس ریسٹورنٹ کے شیف اور ان کے معاونین کو خوب آتا ہے۔

اگر آپ Pan Grilled Chicken کا ذائقہ پسند کرتے ہوں تو ضرور چکھئے ورنہ ہم آپ کو شاشلک کھانے کا مشورہ بھی دیتے ہیں۔

بچوں کے لئے بھی یہاں ذائقوں کی ایک حیرت انگیز دنیا موجود ہے۔ Fish & Chips اور Pasta Alfredo کے ہلکے مسالے انہیں یقیناً بھائیں گے۔

اگر آپ Hawaiian، Italian اور Mexican فوڈ کھانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو یہاں ایک ہی چھت کے نیچے ذائقہ دار Steaks موجود ہیں ان میں سے کوئی ایک ضرور چکھئے۔

امریکن اسٹیک

فش اینڈ چپس

فائر اسٹیک

سی فوڈ میں کیا ہے؟

مینیو کے ایک حصے کو Jewel from the sea کا نام دیا گیا ہے۔ اس میں گرلڈ تندوری فش جیسے اور ہلکے جیسے چاہیں ذائقے میں آرڈر کریں اور اگر کچھ نیا چاہتے ہوں تو Cilantro Chillie Fish ضرور آزمائیں۔ اب تک آپ نے ایسی مچھلی شاید ہی چکھی ہو۔ واپسی تک ہماری رائے بدل چکی تھی۔ اب گھنٹے بھر بعد جب ہم لوٹے تو اس قدر سیر شدہ تھے کہ بیان سے باہر ہے۔ یہاں معیار بھی ہے اور کھانوں کی مقدار بھی اچھی خاصی ہے۔

کھانا پک گیا؟

اب اوون کی ہو جائے صفائی...

سعدیہ رضا

جب کھانا پک چکے تو Oven میں کھانوں کی مہک کا آنا لازمی ہے۔ خاص طور پر لہسن اور پیاز کی بو تو زیادہ شدید ہوتی ہے۔ اب جب تک آپ اوون کی اچھی طرح صفائی نہ کرلیں، کوئی دوسری چیز پکانا دشوار ہوجاتا ہے۔ یہ صفائی بہت کٹھن نہیں۔ اگر آپ بروقت صفائی نہیں کریں گی تو بس جائے گی اور جب تک دوسری بار کھانا پکانے کی باری آئے گی تب تک صورتحال اور بھی خراب ہوگی۔ بہتر یہی ہے کہ ہاتھ کے ہاتھ اوون صاف کرلیا جائے۔

ٹرے، ریک اور پلیٹ احتیاط سے باہر نکال کر پہلے دھولیں اور خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔ Racks کو احتیاط سے رکھیں۔ اگر کھانے کے موٹے ذرات گرے ہوئے ہیں تو خشک کپڑے سے پہلے اسے صاف کرلیں۔

بہتر نتیجے اور کمی اچھے ڈٹرجنٹ کو نیم گرم پانی میں محلول کر اسفنج کی مدد سے صاف کرلیں۔ اسٹیل وول کا استعمال اوون پر خراشیں ڈال دے گا۔ نرم اسفنج سے داغ دھبے اور نشانات مٹادے گا۔

میٹھا سوڈا اور بہت چکنائی والے برتنوں کو مکمل طور پر صاف کرتا ہے چنانچہ اس سے کام لیجئے۔ کھانے کے چمچ سرکے یا تھوڑے سے لیموں کے عرق کی مدد سے گہرے دھبے یا نشانات صاف ہوجاتے ہیں اور کھانوں کی بو بھی جاتی رہتی ہے۔

اگر سالن پلیٹ سے اچھل کر اوون کی نچلی سطح پر گر گیا ہو تو اسفنج کی مدد سے صاف کرلیں۔ اسفنج سالن جذب کرلے گا۔ اگر یہ خشک ہو چکا ہے اور بہت دیر سے صفائی نہیں ہوئی تو ایک برتن میں کھانے کا سوڈا اور سرکہ ملا کر ان کا آمیزہ بنائیں اور جہاں جہاں چکنائی موجود ہے وہاں پر آمیزہ پھیلادیں۔

سوڈے میں سرکہ بہت احتیاط سے ڈالنا ہوتا ہے کیونکہ سرکہ جھاگ پیدا کرنے لگتا ہے لہٰذا دونوں میں سے کوئی ایک چیز استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ ایک گھنٹے بعد پلاسٹک کا برش لے کر اوون کی باقی صفائی کرلیجئے اس طرح اوون کی سطح شفاف ہوجائے گی اور اس پر تیز دھاری خراشیں نہیں آئیں گی۔

اب ڈسٹر گیلا کر کے اندر تک پونچھ لیجئے۔ اوون میں کوئی ڈٹرجنٹ، سرکہ یا سوڈا کسی سطح پر لگا نہ رہنے دیں۔ ڈسٹر کو دو تین پانیوں میں دھوئیں، نچوڑیں اور سطح صاف کرلیں۔

اب ریکوں کو بھی صاف کپڑے سے پونچھ کر اوون میں ان کی جگہوں پر لگا دیجئے۔

مائیکروویو اوون کی صفائی کے دوران اس کے پلیٹر کا خاص خیال رکھیے۔ اوون کا پلیٹر بہت نازک چیز ہوتی ہے اسے دھوتے اور پونچھتے وقت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

کبھی کوئی دھاتی پتیلی یا چیز اوون میں نہ رکھئے یہ جل سکتا ہے اور خراب ہوسکتا ہے۔ Microwave oven safe ڈشز بازار میں عام دستیاب ہیں۔ بعض اوقات میٹل ڈیزائن والی کراکری رکھنے سے اوون اور کراکری دونوں کا نقصان ہوسکتا ہے لہٰذا احتیاط برتنے۔ آپ کا اوون سادہ ہو یعنی محض کھانا گرم کرنے والا یا کھانا پکانے والا، دونوں کی صفائی بروقت کرلینے سے بیکٹیریا پیدا نہیں ہوگا۔

اوون کو چولہے سے بہت قریب نہ رکھئے۔ اسے کھلی جگہ اور ہوادار گوشے میں رکھنا زیادہ مفید ہوگا۔

چولہے کے قریب رکھنے سے اس کی بیرونی سطح پر چکنائی کے دھبے مستقل نشان چھوڑ سکتے ہیں۔ بحالت مجبوری اگر یہ نشانات پڑ جاتے ہیں تو آپ میٹھے سوڈے اور لیموں کے عرق سے انہیں صاف کرلیا کریں۔ یاد رکھیں کہ ان سہولت آمیز سائنسی ایجادات نے ہماری آپ کی زندگیاں آسان بنادی ہیں تاوقتیکہ کوئی بڑا مسئلہ نہ آن گھیرے۔ ہمیں بھی چاہیے کہ ان مشینوں کی بروقت دیکھ بھال کرلیا کریں۔ اوون کی صفائی کے لئے یوں بھی کوئی پورا دن درکار نہیں ہوتا مگر سہولت بہت زیادہ رہتی ہے۔

پولکاڈاٹ کے دیکھئے توٹھاٹ

یہ گھریلوآرائش میں نفاست کاتصورپیش کرتے ہیں

خواتین کے ملبوسات ہوں یا گھریلو آرائش کے لئے مخصوص کپڑا، اس پر پولکا ڈاٹس رنگوں اور جسامت کے اعتبار سے بے حد دلکش تاثر دیتے ہیں۔ حیرت کا امر یہ ہے کہ 2011ء کا یہ مقبول پیٹرن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آج پھر پسندیدہ رجحان پر غالب آرہا ہے۔ کبھی یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بچوں کے ملبوسات یا فرنیچر کے کپڑے کی آرائش میں ان پولکا ڈاٹس کی بڑی اہمیت ہے مگر اب دیکھئے تو ٹیکسٹائل انڈسٹری میں بھی اس تخیل کو مختلف ثقافتی نقوش کے ساتھ ہم آہنگ کیا جارہا ہے اور ہر جسامت کے دائرے لباس اور صوفوں سے بستر کی چادروں حتیٰ کہ پردوں اور وال پیپرز تک، گویا راج کررہے ہیں۔

آپ کے سب سے چھوٹے بچے کے چھوٹے چھوٹے کئی کپڑے اس Dotted Pattern سے آراستہ ہوں گے اور ممکن ہے کہ ان کے دادا جی کے بستر کی چادر پر بھی یہی کلاسک پیچ کسی اور زاویے سے پرکشش تخیل پیش کررہی ہو۔

رنگوں کی آمیزش تخلیق کا اچھوتا پن ظاہر کرتی ہے۔ سردیوں میں آپ کو سیاہی مائل سرخ، نیوی بلو، جامنی، زردی مائل جھورا اور گہرا سبز رنگ بھلا لگتا ہے۔

فرق اتنا سا ہوتا ہے کہ گرمیوں میں پرائمری اور پیسٹل کلرز نگاہوں کو بھاتے ہیں اور ان پر بھی پولکا ڈاٹس کے نقوش پرنٹ ہوں تو بھلے لگتے ہیں۔ سردیوں میں رنگوں کا گہرا ہو جانا موسم کی شدت سے نمٹنے کا ایک خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔ اگر سردیوں میں Animal Prints زیادہ مقبول ہوتے ہیں تو اس کی بھی یہی وجہ ہوتی ہے کہ لوگ ٹھنڈ سے بچاؤ کے لئے جانوروں کی شبیہوں سے حرارت کا تاثر لیتے ہیں۔

پولکاڈاٹس اوردوسرےنقوش کابھرپورسنگم ہوتاہے

یہ ضروری نہیں کہ آپ کسی دو کرسیوں کے لئے فیبرک کا انتخاب پولکا ڈاٹس والے میٹریل کا کرتی ہیں تو اسی کمرے کے صوفے کا ٹیکسچر خراب ہو جائے گا۔ بازار میں آپ کو جانوروں ہی کی نہیں کئی اور کلاسک اور جدید نمونوں کے کپڑے دستیاب ہوں گے اور یہ ضروری بھی نہیں کہ آپ سیلف پرنٹ کے کسی ایک کپڑے ہی سے سارے صوفوں کے کشنز بنالیں۔ آپ ایک کمرے کو مختلف ٹیکسچر متضاد رنگوں اور مختلف نقوش سے آرائش کریں۔ یہ بھی ایک اچھوتا تجربہ ہے مگر کبھی Focal Point کی دیوار کو پولکا ڈاٹس والے وال پیپر سے آراستہ نہ کریں اس طرح کمرے میں وسعت کم محسوس ہوتی ہے جبکہ یہ حرارت آمیز استعمال بھی ہے۔ اسی لئے یا تو کھانے کی میز پوش یا فرنیچر میں سے کوئی ایک چیز اس پیٹرن سے آراستہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین کی رائے

ان میں سے بیشتر کی رائے یہ ہے کہ آپ اپنے کمروں، والانوں یا برآمدوں کی پیمائش کا خیال رکھ کر فرنیچر خریدیں اور پھر اسی تناسب سے انہیں سجانے کے لئے کپڑا بھی خریدیں۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ 1/4 انچ یا اس سے بھی چھوٹے سائز کے پولکا ڈاٹس زیادہ جاذب نظر ہوتے ہیں۔ بڑے سائز کے پولکا ڈاٹس بچگانہ آرائش کا تاثر دیتے ہیں لہٰذا ایسے بڑے Dots والے کپڑوں کا استعمال بچوں کے کمرے کے لئے عین مناسب ہے۔

گھر نظر آئے تصور سے بڑھ کر حسین

8 زریں اصول اپنائیے اور...

"یہ گھر یا کباڑ خانہ؟ جہاں کوئی چیز اپنی جگہ پر نہیں ملتی؟"
"ہر چیز کی ایک جگہ مقرر کیوں نہیں کر دی جاتی؟ ہر روز دفتر سے دیر ہو رہی ہوتی ہے تو محض اس پھوہڑپن کی وجہ سے..."

اللہ نہ کرے کہ آپ کے گھر کی ہر صبح ایسے ریمارکس کے ساتھ طلوع ہو، دراصل پھوہڑ آپ نہیں ہیں، کچھ کام روزانہ کے کرنے کے ہوتے ہیں اس لئے ان کے لئے روزانہ ہی چند گھنٹے مخصوص کرنے پڑتے ہیں اور اگر آپ یہ توجہی برت لیں گی تو بچوں کے اسکول جانے یا صاحب کے دفتر جانے کے اوقات میں افراتفری نہیں پڑے گی۔ ایک روٹین سیٹ ہوگی اور آپ ہی آپ مرحلہ وار سب تیار ہوتے جائیں گے۔ ناشتے کی میز پر ہر کوئی اچھے موڈ میں ہوگا اور دن کا آغاز خوشگوار احساس کے ساتھ ہوگا۔

1- اچھی عادتیں استوار کرنا پڑتی ہیں

مثال کے طور پر گاڑی کی چابی، دفتر لے جانے والی دستاویزات، لیپ ٹاپ (اگر لے جانا مقصود ہو) چشمے، کپڑے، جوتے اور بہت سی اشیاء اصل جگہوں سے روزانہ ہی ادھر ادھر منتقل ہوتی ہیں۔ اس کے معنی یہ ہرگز نہیں کہ انہیں سمیٹا نہ جائے۔ عادت بنا لیجئے کہ ان سب اشیاء کو استعمال سے پہلے اور بعد میں اسکے مقامات پر رکھ دیجئے۔

2- جوتے ریک پر رکھئے یا اسٹور روم میں

کئی گھروں میں گھر کے صدر دروازے کے باہر جوتوں کا ڈھیر لگا ہوا نظر آتا ہے۔ خاص کر فلیٹوں کے مکین عام روزمرہ کے چپل اور جوتے باہر دروازے کے پاس اتار کر چھوڑ جاتے ہیں۔ واش رومز میں علیحدہ چپل رکھے رہتے ہیں اور گھر کے اندر یا تو وہ جوتے پہنتے نہیں یا پھر پورے گھر میں بچھے ہوئے قالینوں اور غالیچوں کی وجہ سے انہیں جوتوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ رجحان غلط ہے۔ دوسری جانب ہر کمرے کے باہر بھی جوتے اتارنا گھٹنوں چلنے والے بچوں کے لئے خطرناک ہوتا ہے۔ جوتوں میں جراثیم اور میل کچیل کا ہونا یقینی ہے۔ ایک اچھی عادت یوں اپنائیے کہ سفر سے لوٹنے کے بعد اپنے جوتوں کو صاف سوتی اور تھوڑے سے نم کپڑے کے ساتھ صاف کر لیا کیجئے اور جو چپل عام استعمال کی ہو یا جس کی رنگت خراب نہ ہونے کا اندیشہ ہو اسے پشت سے رگڑ کر دھو کر دھوپ یا سائے میں سکھا لیا کیجئے اور جوتوں کو گھر کے کسی اسٹور روم میں رکھئے اور تمام جوتے جوڑے بنا کے ایک ہی بار ٹھیک سے رکھ دیجئے۔ تقریبات میں پہننے والے جوتوں کو ڈبوں میں نہ رکھنا چاہیں تو ایک جگہ نئے جوتوں کے لئے مخصوص کر دیجئے۔ ان کی رنگت خراب ہونے سے بچانا ضروری ہے اس لئے اگر ڈبے نہ ضائع کیے جائیں، جوتے ان ڈبوں ہی میں رہنے دیے جائیں تو زیادہ بہتر ہے۔

3- ہر روز بیدار ہونے کے بعد بستر درست کرنے کی عادت

انگریزی زبان میں سجے سجائے کمرے کو Picture Perfect کہا جاتا

ہے۔ اگر آپ اس طرح سے نہ سوچیں۔ یہ دیکھیں کہ صرف ایک بستر صحیح کرنے سے کمرے کا 70% فیصدی تاثر بہتر ہو گیا ہے۔ بہت سا بکھراؤ چادروں اور تکیے کی پوزیشن صحیح نہ ہونے کی وجہ سے محسوس ہوتا ہے ادھر آپ نے یہ سمیٹا ادھر آدھا کام پورا ہوا۔ اب ڈریسنگ ٹیبل کی طرف آیئے۔ کاسمیٹکس سلیقے سے رکھئے۔ غیر ضروری چیزوں کو یہاں ذخیرہ نہ کیا جائے تو کمرے میں نفاست نظر آتی ہے۔

4- بک شیلف کی صفائی کیسے کریں؟

مطالعے کا شوق آپ کے علمی ذوق کی نشاندہی کرتا ہے۔ بے شک آپ کے گھر میں مختلف موضوعات کی ذخیروں کتب موجود ہوں۔ آپ اپنی ذاتی لائبریری کو وقت دیجئے، ہر ماہ کتب کی چھانٹی کیجئے۔ کچھ کتابیں ایک بار کے مطالعے کے لئے کافی ہوتی ہیں۔ کچھ آپ کے علمی میلان کے مطابق نہیں ہوتیں لیکن آپ چاہیں تو انہیں کسی کو دے سکتی ہیں یا کسی لائبریری کو عطیہ کرسکتی ہیں اس طرح نئی کتابوں کی گنجائش نکلے گی اور پرانی ریک کو جھاڑ پونچھ کے سلیقے سے کتابیں محفوظ کی جاسکتی ہیں۔

5- واش روم کے شاور کیبنٹ کیسے صاف ہوگی؟

اگر آپ کے واش روم میں نہانے کے لئے شاور کیبنٹ نصب ہے تو ہر بار نہانے کے بعد اس کے دروازوں پر پانی کے قطرے جمع ہوتے ہیں جو اگر بروقت پونچھے نہ جائیں تو بدنما نشانات چھوڑ جاتے ہیں۔ سردیوں میں کیبنٹ پر گرم پانی کی بھاپ کے نشان آتے ہیں اس لئے نہانے سے فارغ ہو کر واش روم کا ایگزاسٹ [illegible] بہتر ہے اور صاف کپڑے سے کیبنٹ پر پڑنے والے چھینٹے پونچھ ڈالئے۔

6- کچن کاؤنٹر، واش روم کا سنک رات کو بھی صاف کریں

بچے ہوئے کھانوں کے ذرے، صابن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، ٹوتھ پیسٹ اور دوسری غلاظت سنک میں داغ دھبے ڈال دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں مہمانوں کے لئے الگ واش روم نہیں تب تو آپ کو اپنے کمرے سے منسلک واش روم کا سنک دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کرتا یا کروانا ضروری ہے۔ خاص کر بچوں والے گھر میں صفائی کا کام بار بار نکلتا ہے۔ اسی طرح باورچی خانے کا سنک خصوصی توجہ چاہتا ہے آپ کچھ بھی پکائیں رات کو کچن ضرور صاف کرلیں اور ایک دیگچی پانی گرم کریں جب کھول جائے تو کچن کے کنز میں انڈیلئے۔ خاص کر نکاسی ہو جائے اور سنک ڈیٹرجنٹ یا سرکے کی مدد سے دھولیں۔ موٹا کچرا ڈسٹ بن میں ڈالیں خاص طور پر چائے کی پتی چھان کر کوڑے دان میں پھینکئے اسے نالی میں نہ بہائیں۔ اسی طرح کچن کاؤنٹر بھی صاف کر کے سوئیں۔ رات کے برتن کبھی کچن میں بغیر دھلے ہوئے نہ چھوڑیں۔ کھانا پکاتے، پیش کرتے اور سمیٹتے ہوئے ہاتھ کے ہاتھ انہیں دھو کر رکھ لیں تاکہ علی الصبح جب آپ کچن میں ناشتے کے لئے جائیں تو آپ کو اپنا کچن صاف ستھرا ملے۔

7- سونے سے پہلے بکھرے ہوئے سامان کو ضرور سمیٹ لیں

ویک اینڈ کی بات دوسری ہے آپ کو اگلے دن کی تعطیل کا احساس ہوتا ہے لیکن ہفتہ بھر کی ایک روٹین سیٹ کرنا ضروری ہے۔ اگلے روز اگر آپ کام کرتی ہیں تو آپ کو وقت پر دفتر بھی جانا ہے۔ بچوں کو اسکول، کالج، یونیورسٹی یا کام پر جانا ہے۔ شوہر کو وقت پر دفتر جانا ہے ایسے میں اپنے اور دوسروں کے لئے سہولتوں کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ آپ تقریب سے لوٹی ہیں تو کپڑوں کو 30 منٹ بعد دوبارہ ہینگروں میں لٹکا دیں۔ پچھلی صبح کے کپڑے دھلانے ضروری ہیں تو انہیں لانڈری کی جگہ پر رکھ دیں۔ الماری میں رکھنا ہے تو رکھ دیں۔ اسی طرح جوتے کسی کپڑے سے پونچھ کر انہیں ان کے ڈبوں یا ریک پر رکھ دیں۔ کاسمیٹکس اور جیولری بھی اسی طرح اپنی اپنی جگہوں پر رکھ دیں۔ اسی طرح پرانے اخبارات کو بھی اسٹڈی یا لاؤنج میں نہ بکھرائیں ایک جگہ متعین کر کے اسٹور کرلیں تاکہ کمروں میں ترتیب قائم رہے۔ ان تمام کاموں کے لئے آپ کو کئی گھنٹے درکار نہیں صرف 5 سے 7 سیکنڈ کافی ہیں۔

عام طور پر تساہل پسند خواتین کے ماسٹر بیڈروم کی کرسیاں پیر کے روز صاف رہتی ہیں لیکن جوں جوں ہفتہ اختتام کو پہنچتا ہے یعنی جمعہ تک اس کی پشت پرانے کپڑوں، تولئے اور دوپٹوں سے لدی نظر آتی ہے۔ یہ سراسر پھوہڑپن ہے۔ اگر کپڑے ٹھکانے پر رکھے جائیں تو یہ آپ کے لئے سہولت کا باعث ہوتے ہیں اور اگر پھیلے رہیں تو گویا آپ پر حکومت کرنے لگتے ہیں۔ ایک کوفت اور الجھن کے ساتھ بوجھل پن کا احساس ہوتا ہے۔

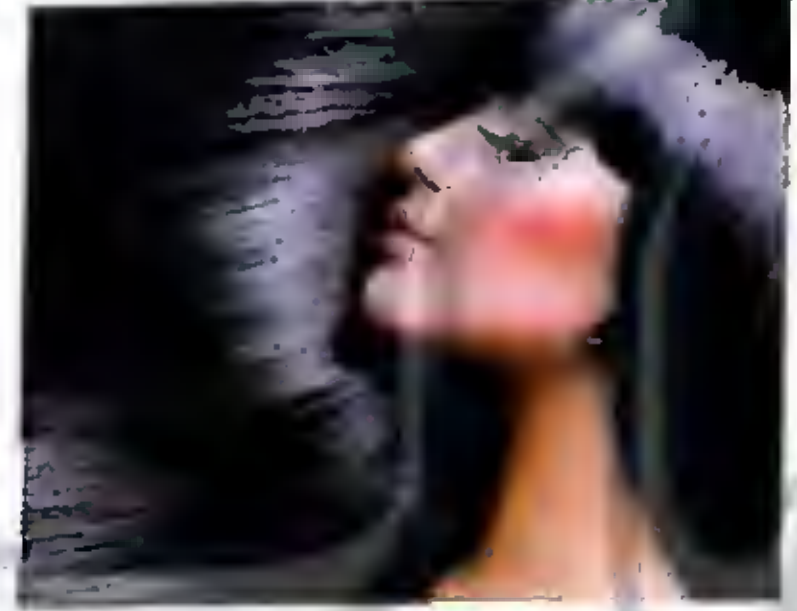
8- شام ہونے سے پہلے پہلے گھر کے پچھواڑے کا دروازہ کھلا رکھئے

ماہرین تعمیرات کے مطابق ہمارے آپ کے کمروں میں مشرق، مغرب، جنوب اور شمال کے اطراف چلنے والی ہواؤں کی گزرگاہوں کا ہمیں علم ہو یہ ضروری نہیں اس لئے لاکھ ایئر کنڈیشنڈ گھر ہوں، کبھی کبھی تھوڑی دیر کے لئے کھڑکیاں اور دروازے کھولنا اچھا ہوتا ہے تاکہ کمروں میں بساندنہ پیدا ہو۔ تازہ ہوا آئے اور مصنوعی ہوا کے بجائے آکسیجن گھر میں داخل ہو۔ شام ہونے سے پہلے ان دروازوں کو بند کر دینا ہی بہتر ہے ورنہ مچھر گھر میں داخل ہو جائیں گے۔ پھر ایک نیا بکھیڑا شروع ہو جائے گا۔ کبھی بھی کوئی گھر مکمل طور پر صاف اور شفاف نہیں رہ سکتا، کوئی بات نہیں۔ بچے ہی کیا بڑے بھی غیر منظم، بے پرواہ اور بے قاعدگی سے زندگی گزارا کرتے ہیں اس لئے جب مہمان آئیں تو آپ بے ترتیب کمروں سے انہیں دور رکھیں اور خاص کر بچوں کے کمرے میں نہ لے جائیں۔ اپنے بچوں کو نظم و ضبط کا پابند بنانے کے لئے خود آپ کو ڈسپلن کا عادی ہونا پڑے گا۔

عمل کو ضرور دہرالیا کیجئے۔ کھیرے کے سلائس آنکھوں پر رکھنا بھی آپ کے لئے مفید ہوگا۔

بالوں کی مضبوطی کے لئے کوئی اچھا سا تیل بتادیں۔ نہ جانے کتنی اقسام کے تیل آزما چکی ہوں لیکن میرے بالوں کی رونق بحال نہیں ہو پاتی اور جھڑنا بھی کم نہیں ہورہا ہے؟

شمع غیاث... ملتان

آپ نے وقت کا اندازہ نہیں لکھا ہے لیکن اگر طویل عرصہ سے یہ شکایت لاحق ہے تو پھر ممکن ہے صرف بالوں میں تیل لگانا کافی نہ ہو۔ جتنی جلد ہو سکے اپنے قریبی معالج سے طبی معائنہ کروائیں۔ جسم میں ضروری غذائیت کی کمی یا کوئی اور وجہ اگر تشخیص میں سامنے آتی ہے تو اس جانب خصوصی توجہ کی ضرورت ہے، حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق اپنی صحت وصفائی کا خیال رکھئے۔ نیز فی الحال آپ کو کسی خاص نسخہ پر تیار کئے گئے تیل سے زیادہ صرف صاف ستھرے اور تازہ اور خالص تیل کی ضرورت ہے اپنی پسند اور دستیابی کے مطابق سرسوں یا ناریل کا تیل بالوں میں لگایئے ممکن ہو تو ان میں سے جو بھی تیل بالوں میں لگائیں اس میں 1 کپ تیل کے لئے ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل شامل کرلیا کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تیل ضرور لگائیں اور بیس منٹ سے لے کر دو گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد معمول کے مطابق شیمپو کریں اور کوئی اچھا کنڈیشنر بھی استعمال کیجئے آپ کے بالوں کے لئے مفید ہے۔

کچھ عرصہ استعمال کے بعد نان اسٹک برتنوں میں کھانا پکانے کے دوران چپکنے لگتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا حل ہے؟ ملیحہ انصاری... فیصل آباد

اس قسم کے برتنوں میں کھانا پکاتے وقت آنچ کو کنٹرول کرنا بھی ضروری ہوتا ہے اگرچہ برتن نان اسٹک ہیں لیکن ان میں مسلسل تیز آنچ پر کھانا پکایا جائے اور کھانے میں مطلوبہ مقدار میں پانی بھی نہ ہو تو پھر جلد ہی ان برتنوں میں بھی کھانا چپکنے لگتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان برتنوں کو سخت اسکربنگ پیڈز سے دھوئیں یا پھر اسپائرل سے دھویا جائے تو ان کی اندرونی سطح پر خراشیں پڑ جاتی ہیں اور کھانا پکنے کے دوران ان غیر ہموار حصوں پر چپک جاتا ہے لہٰذا ان برتنوں کے استعمال سے متعلق ہدایات اور احتیاطی تدابیر کو ضرور پیش نظر رکھا جائے۔ نرم اسفنج سے دھویا جائے اور بلا ضرورت تیز آنچ پر کھانا پکانے سے بھی احتراز ضروری ہے اور بالفرض اگر یہ برتن اندرونی تہہ کے خراب ہوجانے کے بعد بھی استعمال کئے جائیں تو ان میں پکایا گیا کھانا مضر صحت ہوتا ہے۔

کیا گھر پر تیار کئے گئے ماؤتھ واش استعمال کئے جاسکتے ہیں اور ہیں تو کوئی اچھی سی ترکیب بھی بتادیں، نہیں تو کسی اچھی کمپنی کا نام بتادیں؟ عائشہ حفیظ... ساہیوال

آپ اپنی پسند کی قابل بھروسہ کمپنی کا تیار ہوا ماؤتھ واش استعمال کرسکتی ہیں یا پھر اس سلسلہ میں اپنے قریبی ڈاکٹر کی رہنمائی سے بھی فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ روزمرہ حفظان صحت کے لئے ایک پیالی نیم گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ شہد ملا کر ماؤتھ واش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دانتوں کے کیڑے یا مسوڑھوں کے مختلف امراض کسی اور طرح کے انفیکشن وغیرہ کی صورت میں گھریلو ماؤتھ واش پر انحصار کافی نہیں بلکہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنا بہتر ہوتا ہے۔

آنکھوں میں کاجل یا سرمہ لگاتی ہوں لیکن نچلی پلکوں کے ساتھ ساتھ مستقل سیاہ نشان رہنے لگا ہے، منہ دھونے سے بھی صاف نہیں ہوتا۔ اس نشان کو دور کرنے کے لئے کوئی آزمودہ ترکیب ہو تو بتائیے؟

نائیلہ یوسف... لاہور

اچھی طرح منہ دھونے کے بعد خشک کریں اب روئی کے پھائے پر اولیو آئل لگا کر سرمہ یا کاجل کے نشانات پر نرمی سے ملیں۔ چند منٹ بعد دوبارہ اسی پھائے کی مدد سے مل کر تمام نشانات صاف کرلیں دراصل جلد خشک ہونے کی وجہ سے کاجل وغیرہ کے نشانات پکے ہوجاتے ہیں لہٰذا اپنے چہرے کی جلد کی نگہداشت کیجئے، کسی اچھے کلینزنگ لوشن یا کلینزنگ ملک سے کم از کم ہفتے کلینزنگ کرلیا کیجئے، بہت بہتر محسوس کریں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونر ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عائشہ خرم (اسلام آباد) نے حاصل کی

اگر آپ کے کچن کی دیواریں یا شیلف چکنائی سے بھر گئے ہوں تو سب سے پہلے انہیں تھنر سے صاف کریں پھر نرم تولیہ لے کر بیکنگ پاؤڈر سے صاف کریں، جمی چکنائی اتر جائے گی

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں آمنہ غزل، رحیم یار خان اور صائمہ صادق، ملتان رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: **0800-32532**
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

”ہے کوئی ایسا ہدایت کار جو مجھے رلا دے“

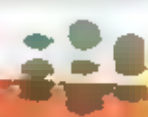
اداکارہ ماریہ واسطی کی دلچسپ گفتگو

درخشاں فاروقی

جب ماریہ واسطی 1995ء میں پہلی بار ”سارہ اور عمارہ“ کے سیٹ پر نظر آئی تھیں تو کوئی کہہ نہیں سکتا تھا کہ یہ سانولی سلونی دھان پان سی لڑکی بہت نستعلیق انداز میں اردو مکالمے بول سکے گی اور بختیار احمد جیسے پی ٹی وی کے سینئر پروڈیوسر کے معیار پر پوری اتر سکے گی۔ ماریہ واسطی اپنی خالہ طاہرہ واسطی اور والدہ نجمہ واسطی سے متاثر ضرور تھی مگر اسے اپنی کامیابی کا سو فیصدی یقین نہیں تھا۔ کھیل آن ایئر گیا، منی اسکرین اور عوام کے ساتھ ساتھ میڈیا نے بھی اسے ورسٹائل اداکارہ قرار دے دیا، کچھ بھی بے وجہ نہیں ہوا۔ اسے مکالموں کی ادائیگی کا شعور ہے۔

٭٭٭ دور پی ٹی وی کا تھا ایک ہی چینل مگر پروڈیوسرز میں کنور آفتاب، نصرت ٹھاکر، محمد نثار حسین، بختیار احمد، یاور حیات اور ایوب خاور جیسے لوگ موجود تھے اس لحاظ سے ماریہ واسطی خوش نصیب اداکاراؤں میں سے ایک ہے۔ پروڈیوسر بختیار احمد اور ایوب خاور نے جیو چینل پر اس سے بہتر پرفارمنس بھی لی۔ ماریہ سے ہونے والی گفتگو یہاں پیش خدمت ہے...

”کلو ڈرامہ یاد ہے آپ کو؟ اس وقت جب آپ گلیمرس کرداروں کی جان ہو سکتی تھیں اتنا بڑا رسک کیسے لیا؟“

”میں اداکارہ ہوں، اداکاری میرا کام ہے اور اگر کردار میں جان ہے تو کیا

گلیمر اور کیا کیریکٹرایکٹنگ، یہی نہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ میں بڑی بہن اور بوڑھی ماں بھی بن جاتی ہوں۔ مجھے اپنی عمر کا بھی Complex رہا ہی نہیں۔ بانو قدسیہ صاحبہ کے ڈرامے کے لئے دادی، نانی بھی بننا گوارا ہے۔ یہ تو صرف میک اپ ہی کرتا تھا۔ کالی بدصورت لڑکی کیسے سوچتی ہے کیا کرتی ہے؟ اسے کس قدر قابل نفرت سمجھا جاتا ہے، لوگوں کے رویئے، خود اس کے انداز، ٹوٹے خواب اور بکھرے خیالات یہ سب تو کلوکوفن کے میدان میں قدآور اداکار ثابت کر رہے تھے۔ یوں بھی میں پچھلے دور کی طرز فکر کی حامی ہوں جب اداکارائیں کردار میں ڈھلتی تھیں اور اپنی ظاہری وضع قطع اور امیج سے ہٹ کر صرف کرداروں کو پرفارم کیا کرتی تھیں۔ ذاتی زندگی میں آپ کیسی بھی ہوں اس سے کسی کو کیا فرق پڑتا ہے“۔

”مگر اس سے فرق پڑتا ہے کہ کوئی بہت سنجیدہ شخصیت ڈرامے سے شوخ و چنچل کردار مہارت سے ادا کرلے جیسے آپ نے کئی کردار ایسے ادا کیے ہیں“۔

”50 سے زائد سیریلز میں اب تو کئی یاد بھی نہیں۔ آشیانہ، کبھی کبھی، سارہ اور عمارہ، بوٹا فرام ٹوبہ ٹیک سنگھ، نیند، بادلوں پر بسیرا، کالی آنکھیں، دھڑکن، احساس، عورت کا گھر کونسا، جلیبیاں، کچھ دل نے کہا، بارش کے آنسو، خدا کی بستی (ری میک)، دیا جلے اور بہت سے ہیں اور ان میں ملے جلے کردار تھے“۔

”کلموہی اور ملکہ عالیہ بھی قابل ذکر ڈرامائی سلسلے تھے؟“

”یہ سیریل کلموہی ایسی تھی جس میں، میں نے جی بھر کر ناظرین کی نفرتیں سمیٹیں اور تنقید کے باوجود پسند کی گئی۔ اس کی ریٹنگ بھی اچھی گئی۔ ملکہ عالیہ میں، میں نے خودسر، اکھڑ اور بدزبان ملکہ کا کردار ادا کیا، عجیب بات ہے کہ اس بدتمیز ملکہ کو بھی دیکھنے والوں نے پسند کرلیا جبکہ میری ایسی کوئی توقع نہیں تھی“۔

”آپ نے مہرین جبار کی فلم ”رام چند پاکستانی“ میں بھی پرفارم کیا اور اب کراچی میں کئی فلمیں بن رہی ہیں کیا ہم توقع رکھیں کہ آپ بڑے پردے پر بھی نظر آئیں گی؟“

”رام چند پاکستانی ایک مقصدی فلم تھی۔ زندگی کی اصل شکل، بچھڑے ہوئے لوگوں کے جذبوں کی عکاسی کرتی ہوئی فلم کہ جس میں کام کرتے ہوئے ذی شعور ہونے اور زندہ ہونے کا احساس ہوا۔ مجھے یوں لگا جیسے میں کسی سماجی مسئلے کے حل کی جانب آگے سے اور آگے سفر کر رہی ہوں۔ کملا کا یہ کردار معاشرے کا ایک دکھ بھرا کردار تھا جو روشن صبح کا خواب دیکھ رہی تھی اس عورت کی نفسیات اور جذبے کو سمجھنا اور پرفارم کرنا آسان نہیں لگا مگر مہرین جبار بہت باصلاحیت ہدایت کارہ ہیں۔ ہر کردار کی بہترین نسبت کاری کرنے کے بعد سیٹ پر آتی ہیں اور اداکاروں سے اعلیٰ معیار کی پرفارمنس لینا انہیں آتا ہے ورنہ بہت مشکل ہوجاتی۔ اب جو نئی فلمیں ریلیز ہورہی ہیں ان کا مزاج بھی اچھا ہے لیکن یہ بیشتر لوگ ڈرامہ ہاؤسز کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز ہیں۔ ان کے کریڈٹ پر متعدد کامیاب اور مشہور ڈرامہ سیریلز موجود ہیں اب یہ آہستہ آہستہ سمجھ جائیں گے کہ ہر 3 گھنٹے کا شو فلم شو ہی نہیں ہوا کرتا۔ طویل دورانئے کا ڈرامہ اور ٹیلی فلم یا فیچر فلم تینوں مختلف پروجیکٹس ہیں۔ ان کا

> ”میں اداکارہ ہوں، اداکاری میرا کام ہے اور اگر کردار میں جان ہے تو کیا گلیمر اور کیا کیریکٹرایکٹنگ“

منظر نامہ، سینماٹوگرافی، اداکاری اور پس منظر موسیقی کے ساتھ ساتھ رقص، گانے اور کامیڈی سب کچھ الگ تکنیک پر مشتمل ہوتا ہے“۔

”ان میں سے آپ کی پسندیدہ فلم کون سی ہے؟“

”کچھ عرصہ پہلے بول اور خدا کے لئے بنی تھیں، دونوں بہترین تھیں۔ پھر طویل وقفے کے بعد 021 اور Waar آئیں یہ اپنے علیحدہ موضوع کی وجہ سے اچھی لگیں۔ اب کمرشل فلمیں سامنے آرہی ہیں ان سے بھی عوام اور خواص کی یعنی فلم بینوں کی توقعات وابستہ ہیں اس لئے ان کے لئے اس شعبے میں خاصے امتحانات ہیں، بڑی آزمائشیں ہیں۔ میں کمرشل سینما کی تکنیک میں فکر اور خیال آفرینی کا عمل دخل پسند کرتی ہوں جیسے کراچی ٹو لاہور اور نامعلوم افراد، میں غیر تجارتی سینما کا کلچر بھی تھا اور عوامی اسلوب بھی تھا۔ فلم بس ایسی ہو کہ سوسائٹی کے سب ہی افراد کے لئے قابل قبول ہو۔ ہماری پرانی انڈسٹری ایک ہی فارمولے کے ساتھ فلم بینوں کے ذوق کی تسکین کرنے میں محو تھی۔ اسی لئے ناکام ہوگئی“۔

”کئی ہدایت کار سامنے آرہے ہیں بلال لاشاری، اسرارالحق، یاسر نواز، نبیل قریشی، سرمد کھوسٹ اور شہزاد کشمیری ان میں سے کس کا فلم ویژن آپ کو بھایا؟“

”سب ہی تخلیقی ذہن کے مالک ہیں۔ ان کی اور بھی فلمیں سامنے آنے دیں پھر اس سوال کا جواب مکمل ہوگا۔ یعنی ان میں سے جو کوئی بھی اپنی شخصی چھاپ سامنے لایا اور فلم بینوں کے دل میں جا بسا وہی نام دیر تک زندہ رہے گا۔ پڑوسی ملک میں بھی یہی ہوا ہے۔ بل رائے، گورودت، محبوب خان اور راجکپور اپنی مخصوص موضوعات لے کر فلم بناتے تھے اور متبادل فلم بنانے والے ستیہ جیت رے، مرنال سین، شیام بینگل نے اپنا مخصوص فلم ویژن رکھا۔ وہ شاید عام آدمی تک ترسیل نہیں کرسکے لیکن فلم کے شیدائی بدل گئے ہیں۔ اگر کسی کردار میں لوگ اپنا ماحول، اپنا دکھ درد اور کیفیت کی مماثلت محسوس نہیں کریں گے تو اسے فوراً ہی رد کردیں گے۔ آپ نے پوچھا تھا کیا میں فلم کروں گی تو اس کا جواب بھی یہی بنتا ہے کہ کردار اپیل کرے۔ ڈائریکٹر کہانی کے Formet کو سمجھتا ہو۔ کچھ فلمیں ہمارے ہاں ایسی بھی بنی ہیں جو لانگ پلے بنتیں تو زیادہ بہتر رہتا“۔

”آئندہ دس برسوں میں خود کو کس مقام پر دیکھنا چاہیں گی؟“

”میں سیکھتے رہنا چاہتی ہوں کوئی ایسا لکھاری جو بہت اچھا کردار میرے لئے سوچے، میرے لئے لکھے، معاون اداکار مجھے مشکل میں ڈال دے اور ڈائریکٹر مجھے محنت کرا کرا کے رلا دے۔ اداکار تو Puppet ہوتا ہے وہ اکیلا جادو نہیں کرسکتا۔ ممکن ہے ذاتی پروڈکشنز کا سلسلہ جاری رکھوں اور اچھا اسکرپٹ مل گیا تو فلم بنانے کا بھی ارادہ ہے“۔

”اپنی گھریلو رائے کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”میں پیدائشی طور پر لاہوری ہوں اور دس برس پہلے کراچی شفٹ ہوگئی تھی کیونکہ کراچی میں ڈرامہ انڈسٹری پھل پھول رہی ہے۔ جب کوئی پروجیکٹ نہیں کر رہی ہوتی تو گھر چلی جاتی ہوں۔ لاہوری کم ہی جم جاتے ہیں اور ڈٹ کر کھاتے ہیں۔ میرا بھی یہی حال ہے۔ میں صرف تھوڑا تھوڑا کرکے یعنی کم مقدار میں کھاتی ہوں مگر کھاتی سب کچھ ہوں“۔

”تو پھر اسمارٹنس کا راز کیا ہے؟“

”لیموں اور شہد ملا سادہ پانی پیتی ہوں۔ مٹھاس پسند ہے مگر کبھی کبھی کھاتی ہوں۔ ہر وقت بالوں میں تیل لگائے رکھتی ہوں۔ اچھا سوچتی ہوں اور کسی کو دکھی نہیں کرتی چند اصول بنا رکھے ہیں ان پر عمل کرتی ہوں۔ کھانا ہو، دوستیاں ہوں یا اپنا پروفیشن، سادگی، خلوص اور محبت پر سمجھوتہ نہیں کرتی۔ معیاری طرز زندگی پہلی ترجیح ہے“۔

”اب تک شادی کیوں نہیں کی؟“

”کوئی پسند ہی نہیں کرتا۔ اب آپ یہ پوچھیں گی کہ جیون ساتھی کے لئے ذہن میں کیا معیار بنا رکھا ہے تو ظاہر ہے کہ کوئی بھی عام آدمی خاص اسی وقت ہوتا ہے جب وہ دن بھر ساتھ رہ کر بور نہ کرسکے اور نہ خود بور ہو“۔

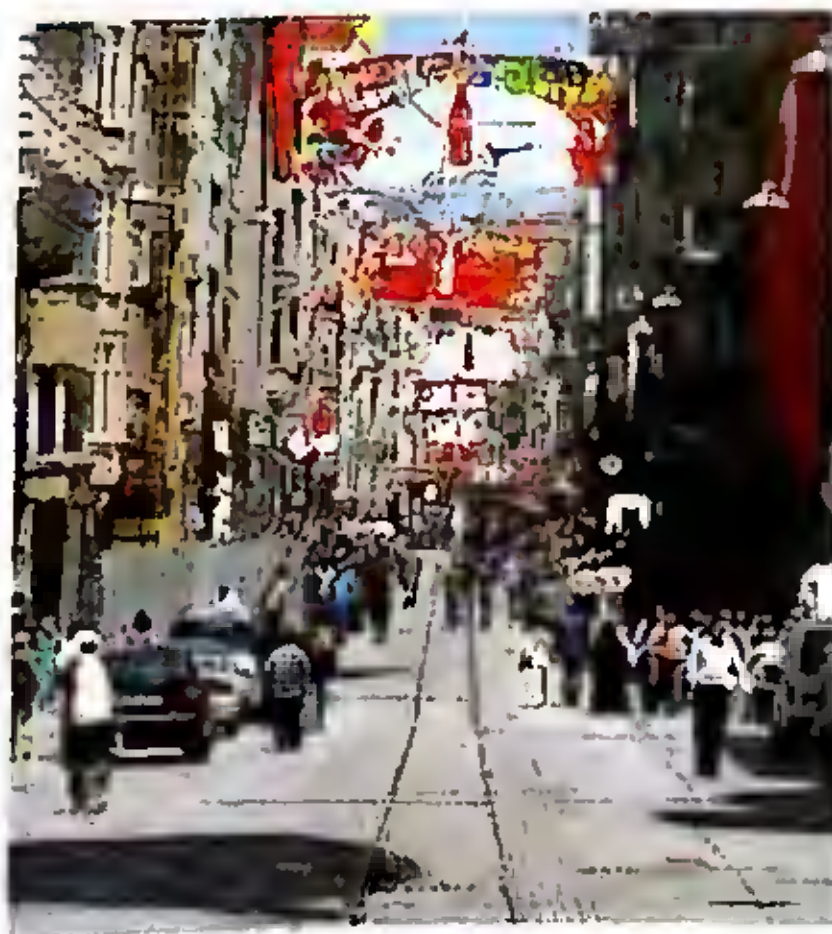
استنبول... یورپی ثقافت کا اہم مرکز

دنیا کے انتہائی پسندیدہ سیاحتی مراکز میں استنبول کا 10 واں نمبر ہے

تقسیم اسکوائر میٹروپولیٹن استنبول کے قلب میں واقع ہے جو ترکی کے ترقی پذیر علاقوں اور روایتی بستیوں کے درمیان ایک اہم سنگ میل ہے۔ اسکوائر کے وسطی حصے میں تعمیر کی گئی اتاترک کی یادگار نے اسے مزید اہمیت دی ہے۔ اس کا خاکہ ایک اطالوی پروفیسر پیترو کیونیکا نے بنایا تھا جبکہ اس کی Base یا چبوترا گولیو مونگیری نامی ماہر تعمیرات نے ڈیزائن کیا تھا۔

1930ء میں اسے نوخیز جمہوریہ کا نشان سمجھا جاتا تھا جہاں مقامی لوگ تقریبات منعقد کیا کرتے تھے۔ دس برس بعد یعنی 1940ء میں بھی تقسیم کو شہر کے منفرد اسکوائر کی حیثیت حاصل رہی لیکن اب شہر کی آبادی خاصی بڑھ گئی ہے اور جگہ جگہ تعمیرات ہو چکی ہیں۔ ایک زمانہ تھا جب یہاں منظم انداز میں سیاسی اجتماعات ہوا کرتے تھے لیکن 1977ء میں یوم مئی کے موقع پر خون ریز واقعات رونما ہوئے جس کے بعد یہاں سیاسی جلسوں پر پابندی لگی۔

یادگار جمہوریہ کو موجودہ جگہ پر 1928ء میں ایستادہ کیا گیا تھا۔ اس کے اردگرد گول دائرے میں جو جگہ ہے وہ سرکاری تقریبات کے لئے مخصوص کی گئی ہے۔ یادگار کا ایک رخ جنگ آزادی کی علامت ہے اور دوسرا جمہوریہ کی۔
تقسیم اسکوائر کے علاقے میں ریزورٹس اور ہوٹلوں کا گویا جال بچھا ہوا ہے جس میں Inter Continental، Ceylon، Hayat Rejency، Hotel D Mar Mara اور Mid Town Hotel بے حد معروف ہیں۔

استقلال اسٹریٹ

اس دورویہ شاہراہ پر دائیں اور بائیں جانب متعدد دکانیں ہیں۔ اسٹورز یعنی شاپنگ مالز میں اور مردانہ و زنانہ حتیٰ کہ بچگانہ استعمال کی ہر چیز بھی دستیاب ہے۔ کیا آپ کو گرم ملبوسات درکار ہیں یا جوتے، وزسیٹس یا کاسمیٹکس یا مہر حتے دکاندار سیاحوں کو دیکھ کر گرمجوشی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہاتھ ملاتے ہیں اور خوش آمدید کہتے ہیں۔ انہیں اردو کے کئی الفاظ اور چھوٹے چھوٹے جملے ازبر ہیں۔

Golden Horn

یہ قدرتی بندرگاہ ہے جہاں اندرونی اور بیرونی سفر کی سہولت حاصل ہے۔ اسٹیم بوٹس اور چھوٹے بحری جہازوں پر اندرون ملک سفر کیا جا سکتا ہے۔

Galleria Shopping Mall

یہ شہر کا سب سے بڑا شاپنگ مال ہے جہاں سارا دن گزارا جا سکتا ہے۔ راستے میں شاندار اور کشادہ سڑکیں اور سڑکوں پر صاف ستھری بسیں چل رہی تھیں۔ شہر کی بیشتر آبادی متوسط طبقے سے تعلق رکھتی ہے اور یہ سرکاری و نیم سرکاری بسوں ہی میں سفر کرتے ہیں لیکن کوئی دھکم پیل نہیں، نہ ہی بلا ضرورت کوئی بس ہارن دے کر پاس ہوتی ہے۔ ان کے درمیان ریس بھی

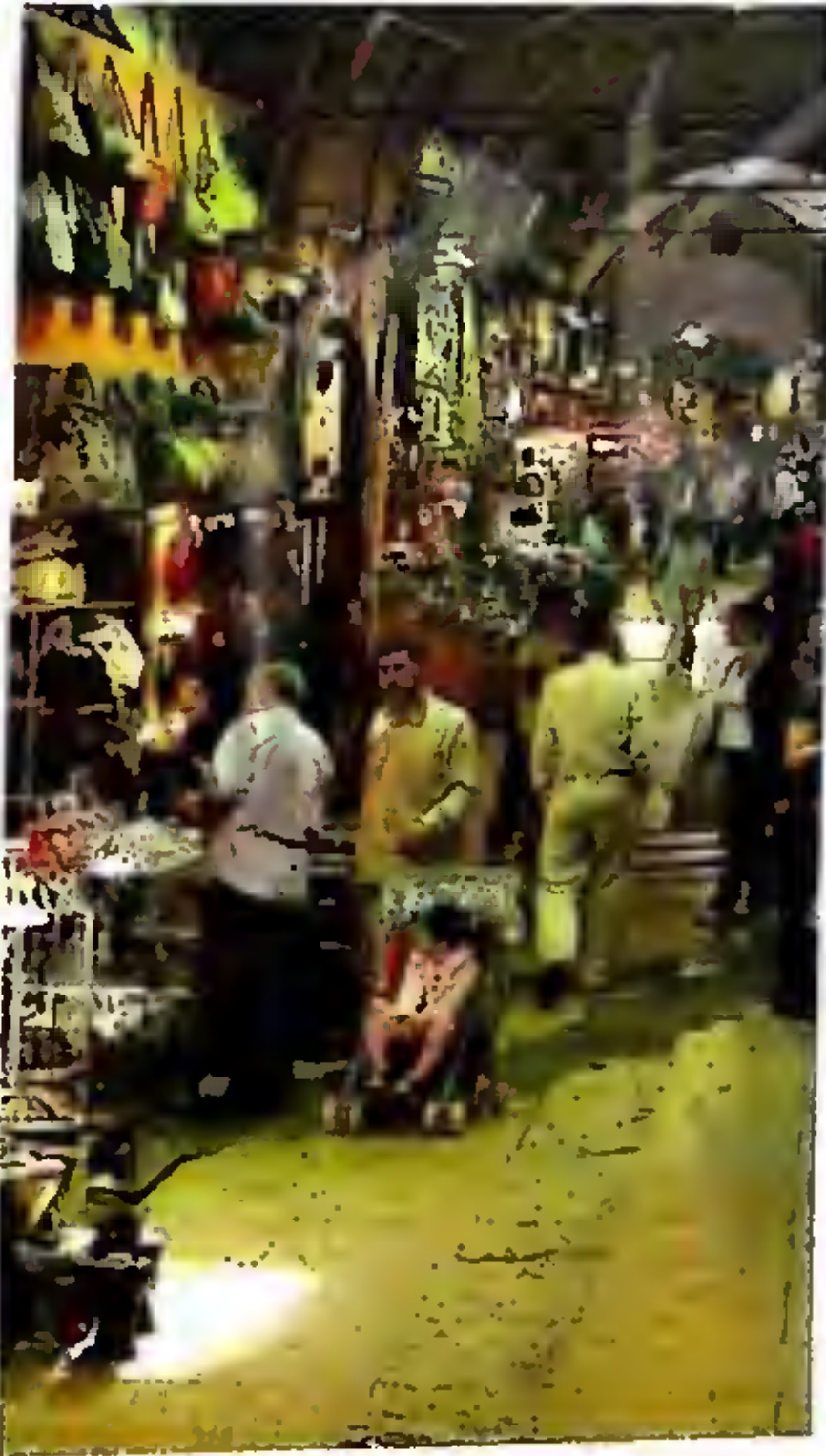
نہیں لگتی اور مسافر چھت پر بھی نہیں بیٹھتے۔ سڑکوں پر دوڑتی گاڑیاں بھی دھواں نہیں چھوڑتیں اور نہ ہی بارش ہونے پر پانی ٹھہرتا ہے۔ کئی بسوں پر انسان دوست لکھا ہوا ہے۔

گیلیریا کے قریب جب ہم سڑک کراس کر رہے تھے تو ایک موبائل چائے والا نظر آیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اس نے بغل میں ایک ٹنکی اٹھا رکھی تھی جس کی ٹونٹی سے وہ کپ بھرتا تھا۔ ایک گروچی میں اس نے کپ رکھے ہوئے تھے۔ یہ چلتا پھرتا چائے خانہ تھا۔ مسافر یا مقامی باشندے اس سے چائے لے رہے تھے۔ ہمارے یہاں سبز چائے اور قہوہ بیچنے کا رواج ہے۔ بہرحال گیلیریا 4 منزلہ عمارت ہے۔

1987ء میں قائم ہونے والا یہ شاپنگ مال اب بھی مغربی ترکی کا جدید شاپنگ مال ہے۔ یہاں تمباکو نوشی کی قطعاً اجازت نہیں ہے۔ اوپر فوڈ کورٹ بھی ہے اور بین الاقوامی فوڈ چینز یہاں بھی ہیں۔

ملبوسات اور سامان تعیش کی دکانوں پر برانڈڈ اشیاء دستیاب ہیں تمام اطالوی، امریکن اور برطانوی برانڈڈ ملبوسات اور خوشبویات یہاں سے خریدی جا سکتی ہیں۔ ترکی میں روایتی گڑیا اپنے قومی و ثقافتی لباس میں فروخت کے لئے دیکھی گئی۔

شاہراہوں پر ملنے والی بچیوں جیسے لباس گڑیا نے بھی زیب تن کر رکھے تھے۔ دکاندار بتاتے ہیں کہ ترکی کے دیہاتوں میں دستکاری جاننے والی خواتین یہ کھلونے بناتی ہیں۔ اگر آپ کو کارڈ رائے کی جینز خریدنی ہے تو استقلال اسٹریٹ پر متعدد اسٹورز ہیں۔ سویٹر اور مردانہ سوٹ خریدنے کے لئے استنبول اچھی جگہ ہے۔ نیز کپڑا بھی معیاری ہے اور قیمت بھی مناسب ہی کہی جا سکتی ہے۔

گرینڈ بازار Grand Bazaar

یہ عالمگیر شہرت رکھنے والا بازار ہے۔

اس پتھریلی عمارت کی داخلہ گاہ کی شکل محراب نما ہے جس پر ترکی زبان میں KAPALICARSI جس کے معنی COVERED BAZAAR

روشن راتوں والا استنبول Istanbul by Night

اگر آپ رات کا کھانا کھا کے ان شاہراہوں پر واک کرنے نکلیں تو زندگی کا نیا رخ دیکھیں گے۔ لوگ آ جا رہے ہیں۔ خوش گپیاں جاری ہیں۔ بلا خوف و خطر لوگ ساڑھے بارہ بجے رات کو بھی اے ٹی ایم سے پیسے نکلوا رہے ہیں۔ یہاں ڈسکو بھی ہیں مگر ظاہر ہے کہ وہاں کوئی کوئی ہی جاتا ہے مگر قانون کی گرفت زیادہ ہے۔ جرائم کی تعداد کم سے کم ہے۔ اسی لئے تو سیاح ترکی کا رخ کرتے ہیں کہ یہاں جرائم پیشہ خائف اور شہری پرسکون رہتے ہیں۔

شاہراہوں پر سگریٹوں، بسکٹوں اور چپس کے خالی ریپر نہیں ملتے۔ جگہ جگہ کچرے کی ٹوکریاں رکھی ہیں جن کے سر جھکے ہوئے ہیں اور ان پر Used Me لکھا ہے۔ اس ہدایت کے بعد سڑکوں پر کچرا پھیلانے کی تحریک ہی نہیں ملتی۔

اور اسی کے نیچے انگریزی زبان میں گرینڈ بازار لکھا ہوا ہے۔ یہ 1461ء میں قائم ہوا تھا۔

بائیں جانب دیوار پر بھی گلی محلے اور سیکٹر لگے ہوئے نظر آئے یہ دیدہ زیب تھے۔ ویسے تو یہاں ترکی سے ہٹ کر ایک ترکی ہے مگر ایک الگ ہی دنیا ہے۔ ترکی برتن، منقش خنجر، تصاویر، آرائشی سامان اور دستکاری کی دیگر چیزیں اور سب کچھ بے حد پرکشش اتنا اچھا کہ فوراً خریدنے کی ترغیب اٹھے۔ بازار میں داخل ہو کر گھومنا شروع کیا تو کب رات ہو گئی پتا ہی نہیں چلے گا۔ یہ بازار 61 طویل گلیوں اور 3 ہزار سے زائد دکانوں پر مشتمل ہے۔ اس محل نما بازار کا رعب حسن قائم و دائم ہے۔ یہاں داخل ہو کر یہ محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ہم کئی صدی پیچھے جا کر آنے والے دور کی اشیاء دیکھ رہے ہوں۔

قہوہ کے لیے فنجان موجود ہیں۔ منرل واٹر بھی ہے۔

مخمل کے جوتے، طلائی اور نقرئی قدیم انداز کے زیورات، قیمتی پتھروں سے مزین جدید اسٹائلش زیورات، لیدر کی مصنوعات، مردانہ و زنانہ گھڑیاں، جوتے، بچوں کے ملبوسات، خواتین کے اسکارف، کاسمیٹکس، ادویات، خوشبویات غرضیکہ کیا شے ہے جو گرینڈ بازار میں نہیں ہے۔ دھوپ، گرمی اور بارش کا اندیشہ بھی نہیں۔ اتوار کو یہ بازار بند رہتا ہے اور بینکوں کی تعطیلات میں بھی خریداری نہیں ہو سکتی۔

Mediterranean Coast of Turkey

نیلا شفاف پانی، شاندار رنگوں میں رنگی کشتیاں اور ملاحوں کی عمریں بھی کم نہیں۔ وہ اس قدر مشتاق ہیں کہ آپ کو اندرونِ ملک کے جزیروں اور کھلے سمندر کی سیر کروا آتے ہیں۔ اتنا پرسکون اور شفاف ترین پانی اب تک فلموں اور تصویروں ہی میں دیکھا تھا۔

Kaputas Beach

Kalkan سے صرف 6 کلومیٹر دور پرسکون گہرا نیلا ساحل کا نظارہ کرتے ہوئے کراچی کا سی ویو آئے تو اسے حب الوطنی ہی کہا جانا چاہیے۔ نیلی اور قرمزی چھتریوں کے نیچے آرام کرتے اور ساحل کنارے تیراکی کرتے جوڑے آپ کو صرف یورپ یا امریکہ میں نظر آتے ہیں یا پھر ترکی میں۔ سب خوش ہیں اور چھٹیاں منانے آئے ہیں انہیں خوش ہو لینے دیجیے ہم آگے بڑھتے ہیں۔

پہلوان ریسٹورنٹ

اگر آپ کا یہ خیال ہو کہ یہاں سیاحت کرنے والے کوئی نہرا پتی دکان سجائے بیٹھے ہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ یہ مقامی کھانوں کا مرکز ہے جہاں آپ کو دہکتے انگاروں پر سینکے جانے والے کبابوں کی خوشبو یقیناً کھینچ لائے گی اور آپ کشاں کشاں ریسٹورنٹ میں چلے آئیں گے۔ یہ سیلف سروس ریسٹورنٹ ہے اور کئی تیز دھاری سیخیں یہاں اپنی جگہیں لے کر کبابچی کی انگیٹھی تک جاتے ہیں۔ اس کاؤنٹر سے کباب سیخ سے اتار کر دیے جاتے ہیں۔ پلاؤ کی پلیٹ الگ سے ملتی ہے۔ زیتون کا تیل اور مکھن آپ اپنی پسند سے لیجیے، کھائیے اور پھر خالی پلیٹ ایک علیحدہ کاؤنٹر پر جا کے رکھیے وہیں کیشیئر بیٹھا ہے بل ادا کیجیے اور چل دیجیے۔

ترکی پلاؤ اور پاکستانی پلاؤ میں بہت زیادہ اگر فرق ہے تو گرم مصالحوں کا، ہم ذرا دل کھول کر مصالحے اور روغن استعمال کرتے ہیں وہ لوگ صحت کا شعور ہم سے کئی گنا بڑھ کر رکھتے ہیں وہاں تازہ سبزیوں اور زیتون کا استعمال وافر ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صحت بخش غذاؤں کے استعمال سے وزن کی زیادتی یا بلڈ پریشر کے بڑھنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

استنبول ترکی کا سب سے بڑا اور اہم معاشی، ثقافتی اور تاریخی اعتبار سے ملک کا دل ہے۔ اس کی آبادی تقریباً 139 ملین ہے۔ اس شہر کی سلطنت روما، بازنطینی، لاطینی اور عثمانیہ میں دارالحکومت کی حیثیت حاصل رہی ہے۔

آج کل انقرہ ترکی کا دارالحکومت ہے لیکن جو بات استنبول کی ہے جس طرح یہاں شاہی محلات، مساجد اور دیگر تاریخی مقامات ہیں وہ انقرہ میں کہاں۔ کہتے ہیں کہ 2010ء میں یہاں 7 ملین غیر ملکی سیاح آئے اور اقوامِ متحدہ نے اس شہر کو ثقافت کا یورپی مرکز قرار دیا۔ اپنی اسی تاریخی حیثیت کی وجہ سے یہ یونیسکو ورلڈ ہیریٹیج سائٹ کی فہرست میں شامل ہے۔

چلئے باغبانی کا آغاز کریں

نامیاتی کھاد خود تیار کریں

نامیاتی یا [illegible] آغاز کرنے والے قارئین جانتے ہیں کہ بازار میں دستیاب خالص نامیاتی کھاد خریدنے کے لئے انہیں کتنی دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ [illegible] ماہر نرسری یا دکان پر بھی کھاد دستیاب نہیں ہوتی بلکہ بعض مقاموں میں تو چراغ لے کر ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملتی۔ اس کی قیمت [illegible] زیادہ ہوتی ہے۔ اب پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اب آپ اپنے کچن [illegible] کی مدد سے کھاد تیار کر سکتے ہیں۔ [illegible] اور نتیجتاً میتھین جیسی [illegible] پیدا ہوتی ہے۔

Compost یا مخلوط کھاد بنانے کے لئے دیگر اجزاء کے ساتھ سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے استعمال کئے جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ چھلکے تازہ اور کسی بیماری سے پاک ہوں۔ ایسے اجزاء جو کہ تازہ ہوں انہیں ہرا کہا جاتا ہے۔ یہ نمو نمی کے حامل ہونے کے ساتھ نائٹروجن سے بھرپور ہوتے ہیں۔ کھاد کی تیاری میں استعمال کئے جانے والے خشک اجزاء خاکستری کہلاتے ہیں۔ یہ کاربن مہیا کرتے ہیں۔ ان خوردبینی اجسام کوان میں پیدا ہوکر انہیں گلاتے ہیں۔ ہرے اجزاء (Greens) میں سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے، تازہ گھاس، سبز پتے، پتی (غیر استعمال شدہ) اگر ٹی بیگ استعمال کرنا چاہیں تو کھول کر استعمال کریں۔

خاکستری اجزاء (Browns) میں خشک پتے، تنکے، بھوسا، لکڑی کے چھوٹے ٹکڑے اور مغزیات کے چھلکے شامل ہیں۔ اخروٹ اور چلغوزے کے چھلکے استعمال نہ کریں تو بہتر ہوگا۔

تمام اجزاء نہایت باریک کرکے استعمال کریں تاکہ کھاد جلد تیار ہو سکے۔

ہرے اور خاکستری اجزاء کے متعلق مختلف ماہرین، مختلف رائے پیش کرتے ہیں۔ ہرے اجزاء آپ کی کھاد کو نمی فراہم کرتے ہیں جبکہ خاکستری اجزاء ہوا کے گزر کی جگہ بناتے ہیں۔ اگر آپ کا بنایا ہوا کمپوسٹ گیلا (قدرے بدبودار) ہو تو خاکستری اجزاء شامل کردیں اور خشک ہونے کی صورت میں ہرے اجزاء کا سہارا لیں۔ عموماً خاکستری اجزاء زیادہ مقدار میں دستیاب نہیں ہوتے تو ہرے اجزاء سے بھی کھاد تیار کی جاسکتی ہے۔ ایک تناسب یہ بھی ہے کہ دونوں اجزاء برابر مقدار میں استعمال کئے جائیں۔

> میتھین (Methane) ایک گرین ہاؤس گیس ہے جو زمین کے درجہ حرارت میں تبدیلی کا باعث بنتی ہے۔ اس کے برعکس اگر یہی کچرا ہوا کی موجودگی میں گلے گا تو آکسیجن کے صدقے نو سے بارہ ماہ کے اندر آپ کو زبردست سی گھریلو کھاد تیار ملے گی۔

کمپوسٹ تیار کرنے کے لئے آپ لکڑی کے کریٹ اور بالٹی، دھات کی بنی ڈسٹ بن یا ڈرم اور مٹی کا بڑا کونڈا بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ کمپوسٹ پلاسٹک کے ٹینک وغیرہ میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔ تاہم پلاسٹک کے زہریلے اثرات کمپوسٹ میں منتقل ہونے کا خطرہ بہرحال موجود رہتا ہے۔ بعض حضرات زمین کھود کر کمپوسٹ کے اجزاء رکھتے ہیں اور اوپر مٹی کی تہہ لگا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس زیادہ رقبہ ہے تو آپ اپنے لان میں لکڑی سے بنی دبانے والی Compost Bin خود لگا سکتے ہیں۔

بہرکیف آپ جس طرح بھی کمپوسٹ بنائیں چند باتوں کا خیال ضرور رکھیں۔ اپنی کمپوسٹ بن کو سورج کی روشنی میں رکھیں اور اس میں نکاسی آب کا انتظام ضرور ہو کیونکہ زیادہ پانی سے پھپھوند لگنے کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔ کمپوسٹ خشک ہونے سے بھی بچایئے اور چاہیں تو ذرا سا پانی چھڑک دیا کریں۔ کسی چھڑی کی مدد سے الٹ پلٹ ضرور کریں۔ یہ تمام کام زمین میں گڑھا کھودنے والے حضرات کو بھی کرنا ہوں گے۔

آپ کچھ عرصہ بعد دیکھیں گے کہ تمام اجزاء کا رنگ بدل گیا ہے اور اس میں زمینی کیچوے (Earthworms) پیدا ہونا شروع ہوگئے ہیں۔ گھبرائیں مت، یہ کیچوے زمین کو زرخیز بنانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ کھاد کے تیار ہونے کے دورانیے کا انحصار اجزاء کی باریکی اور درجہ حرارت پر بھی ہوتا ہے۔ چنانچہ بے صبری سے کام مت لیں اور تمام اجزاء کو باریک کرکے Bin میں ڈالیں۔

بعض لوگ جانوروں کا فضلہ شامل کرنے کا مشورہ بھی دیتے ہیں۔ اگر آپ بھی یہ کرنا چاہیں تو گھوڑے، بلی اور کتے کا فضلہ ہرگز مت شامل کریں۔ جانوروں کے فضلے کو اچھی طرح خشک اور بھربھرا کرکے استعمال کرنا بہتر ہے۔ علاوہ ازیں فضلے سے کام کرتے وقت ربر کے دستانوں کا استعمال ضرور کریں۔ اگر چاہیں تو فضلے کو کمپوسٹ میں مت شامل کریں بلکہ درختوں کے اردگرد ذرا ذرا زمین پر بکھیر دیں اور سبزیاں، جڑی بوٹیاں (Herbs) اور پھل کا بیج ڈالتے وقت کمپوسٹ کے ہمراہ زمین میں شامل کریں۔

واضح رہے کہ کمپوسٹ پھولوں کے لئے اتنا کارآمد نہیں ہے چنانچہ اسے پھولوں کی کھاد کے طور پر ہرگز مت استعمال کریں۔

''جتنا گڑ اتنا میٹھا'' کے مصداق آپ سبزی لگاتے ہوئے زمین میں جتنا کمپوسٹ ملائیں گے اتنا ہی شاندار نتیجہ ملے گا۔ گرم موسم میں کمپوسٹ کو کیاری کی زمین پر بھی پھیلایا جاسکتا ہے لیکن خیال رہے کہ یہ پودے کے تنے سے لگنے نہ پائے۔ اگر آپ یہ مضمون پڑھ کر خود سے یہ زبردست کھاد بنانے کا سوچ رہے ہیں تو آپ نے یقیناً عقلمندانہ فیصلہ کیا ہے۔ تاہم ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اسے وقت طلب کام سمجھ کر ارادہ ترک مت کیجئے گا کیونکہ اس کھاد کے شاندار نتائج آپ کو خوش کردیں گے۔

چیٹی شاپ کیپر

آخری قسط

ممتاز مفتی

ان دنوں عاصم اور ریاض بے حد خوش تھے، اس لئے نہیں کہ کاروبار چل نکلا، بلکہ اس لئے کہ وہ مزدوروں کو سستی چیزیں فراہم کررہے تھے۔

مزدور کالونی کا یہ اسٹور اس قدر کامیاب ہوا کہ جلد ہی انہیں نیو کالونی میں ایک برانچ کھولنی پڑی۔ عاصم نے نیو کالونی کا یہ اسٹور ریاض کی تحویل میں دے دیا۔

پھر ایک ناخوشگوار واقعہ عمل میں آیا۔ نیو کالونی کے اسٹور کے متعلق شکایات موصول ہونے لگیں۔ صارفین نے الزام لگایا کہ مرچوں کے پیکٹوں میں ملاوٹ ہورہی ہے۔ اس پر ناظم نے باقاعدہ تحقیق کی۔ ملاوٹ ثابت ہوگئی اور عاصم نے مجبوراً ریاض کو برطرف کرکے اسٹور اپنے چارج میں لے لیا۔ یوں دونوں دوستوں کا ساتھ چھوٹ گیا۔

بہرحال جلد ہی فیکٹری ایریا میں عاصم اسٹورز کی تعداد دو سے چار تک جا پہنچی اور عاصم کی ساکھ بندھ گئی۔

اب عاصم چین اسٹورز کی تعداد تیس تک پہنچ چکی تھی جن میں دو ڈھائی سو آدمی کام کررہے تھے۔ عاصم کے دونوں بیٹے جوان ہوچکے تھے اور بی اے کرنے کے بعد اسٹور کو جدید اصولوں کے مطابق چلا رہے تھے۔ بڑا بیٹا سجاد جنرل منیجر تھا۔ چھوٹا نوید سیلز منیجر۔ ہر روز عاصم کو ایک ڈیلی سمری اسٹیٹمنٹ پیش کردی جاتی جس میں روز کی سپلائی اور سیل کے گوشوارے درج ہوتے۔ عاصم ان گوشواروں کا مطالعہ کرتا اور مناسب احکام جاری کردیتا۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار وہ کسی اسٹور کا معائنہ کرنے چلا جاتا اور اپنی تخلیق کو دیکھ کر خوشی محسوس کرتا۔

لیکن اس روز اس ظالم لمحے نے گویا اسے جھنجوڑ کر رکھ دیا۔ وہ اپنے روبرو ننگا ہوگیا۔ اس نے محسوس کیا کہ وہ ایک بزنس مین ہے، ایک عام بزنس مین جس کا عوام سے رابطہ ٹوٹ چکا ہے جسے زندگی سے کوئی لگاؤ نہیں، انسانیت سے کوئی واسطہ نہیں، جو صرف پیسہ کمانے کے لئے جیتا ہے، پیسہ اور پیسہ اور پیسہ! اس سے پہلے عاصم نے ایک خوش فہمی پال رکھی تھی کہ وہ وہی پرانا عاصم ہے جس کا مقصد حیات پیسہ کمانا نہیں، بلکہ عوام کو سستے داموں ضروریات زندگی فراہم کرنا ہے۔ اس لمحے اس کی خوشی پاش پاش ہوگئی۔

اس رات جب وہ اپنے بیڈروم میں داخل ہوا تو اس نے دیکھا کہ کمرے میں پلنگ پر ایک اور لاش پڑی ہے۔ ریشم میں لپٹی ہوئی گوشت کی گٹھڑی، آنکھیں پھولی ہوئی، گال لٹکے ہوئے، ٹھوڑی جیسے گوشت کی تھل تھل کرتی دلدل ہو۔ عاصم کی بیوی عائشہ عرصہ دراز سے اس گھر میں اپنی حیثیت کھوچکی تھی۔ باورچی خانے میں نوکروں کا راج تھا۔ گھر کا انتظام بچوں نے اپنے ہاتھ میں لے لیا تھا۔ اگر کبھی عائشہ دخل دیتی تو جاوید، نوید اور ارشی تینوں ہنس کر ٹال دیتے، ممی! آپ نہیں سمجھتیں۔ یہ جملہ سن سن کر وہ سمجھنے لگی تھی کہ وہ واقعی نہیں سمجھتی۔

اس روز عاصم کو پہلی مرتبہ شدت سے محسوس ہوا کہ وہ دونوں حنوط شدہ لاشیں ہیں جو افراط کے کوڑے کے ڈھیر پر یوں پڑی ہیں جیسے پلاسٹک کے ٹوٹے ہوئے کھلونے جنہیں زمانے نے کھیل کر پھینک دیا ہو۔

اس روز عاصم کے دل میں آرزو نے کروٹ لی کہ وہ پھر سے جی اٹھے اور اس رات جب ناظم نے ڈیلی سمری اسٹیٹمنٹ پیش کی تو عاصم نے دیکھا کہ اسٹورز میں لگژری گڈز کی تعداد اور بڑھتی جارہی ہے، عوامی آئٹم کم ہوتے جارہے ہیں اور اسٹورز کا ماٹو بدل کر دی ایلیٹ اسٹور رکھ دیا گیا ہے۔ یہ آخری تنکا تھا۔ عاصم تلملا اٹھا۔

یہ کیا ہے؟ وہ غصے میں گرجا۔

جناب اسٹور کی پالیسی بدل دی گئی ہے۔ ناظم نے جواب دیا۔

کیوں؟ وہ غرایا۔

جاوید صاحب کا حکم ہے جناب!

پھر جاوید اس کے روبرو کھڑا اسے سمجھا رہا تھا ڈیڈی! آپ کو بزنس کے جدید اصولوں کا پتہ نہیں۔ آج کے بزنس میں فیئر پرائس کا کوئی کنسیپشن نہیں۔ ہمیں یہ نہیں دیکھنا کہ چیز کی کیا قیمت ہونی چاہئے بلکہ یہ کہ ہم چیز کو کس قیمت پر فروخت کرسکتے ہیں۔ ڈیڈی قیمت خرید کا قیمت فروخت سے کوئی تعلق نہیں۔ اگر دو روپے کی چیز کو ہم دس روپے پر فروخت کرسکتے ہیں تو کیوں نہ کریں! بہت سی چیزیں ایسی ہیں۔ ڈیڈی جو صرف اس لئے بکتی ہیں کہ ان کی قیمت زیادہ ہے۔ مہنگی چیز اسٹیٹس سمبل ہوتی ہے۔ ڈیڈی آج کی خریداری ضروریات زندگی پر مبنی نہیں بلکہ اسٹیٹس ریکوائرمنٹس پر مبنی ہے۔ اگر ہمارے اسٹورز کو ترقی کرنی ہے تو ہمیں یوٹیلٹی اسٹور نہیں بلکہ اسٹیٹس اسٹور بنانا پڑے گا۔ آپ سمجھتے کیوں نہیں!

عین اس وقت ڈرائیور داخل ہوا اور بولا بڑے صاحب! ایئرپورٹ جانے کا ٹیم ہوگیا ہے۔ معاً اسے یاد آیا کہ اسے تو عائشہ کے ساتھ کراچی جانا ہے جہاں ایک عزیز کی شادی ہے۔

ایئرپورٹ پر عاصم بکنگ سے فارغ ہوکر عائشہ کے پاس آیا تو اس نے دیکھا کہ وہ ایئرسروس وردی میں ملبوس ایک اجنبی سے باتیں کرنے میں مصروف ہے۔ اجنبی اسے دیکھ کر آگے بڑھا اور لپٹ گیا۔ وہ اس کا پرانا ساتھی ریاض تھا۔

لاؤنج میں وہ تینوں ایک طرف بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ بیتے ہوئے زمانے کی باتیں اور وہ بیتی ہوئی باتوں کو از سرنو تازہ کرنے میں اس قدر مصروف ہوگئے کہ جہاز اڑ بھی گیا اور انہیں خبر ہی نہ ہوئی۔

پھر ریاض نے ضد کی کہ وہ رات اس کے گھر بسر کریں۔ ریاض کا کوارٹر چھوٹا سا تھا لیکن وہ زندگی کی جدوجہد اور جذبات سے بھرا ہوا تھا۔ اس نے سوچا شاید جدوجہد ہی زندگی ہے جسے افراط چاٹ کر لاش میں بدل دیتی ہے۔

ریاض کے کوارٹر میں بسر کی ہوئی رات عاصم اور عائشہ دونوں کے لئے زندگی بخش بن گئی۔ عائشہ بھی امارت کی بے حسی کے خول سے باہر نکل آئی اور چہک چہک کر باتیں کرنے لگی۔ اس نے محسوس کیا کہ اس میں سوجھ بوجھ پیدا ہوگئی، وہ باتیں سمجھنے لگی ہے۔

اگلے روز جب وہ بیدار ہوئے تو سرہانے رکھے ہوئے اخبار کو دیکھ کر عائشہ چونکی، بولی دیکھیں تو اخبار میں آپ کی تصویر چھپی ہوئی ہے۔ عاصم نے اخبار اٹھایا۔ شہ سرخی میں لکھا تھا ایئرسروس کا جہاز جل کر فنا ہوگیا۔ مسافروں اور عملے میں سے کوئی نہیں بچا۔ ذیلی سرخی میں لکھا تھا۔ اس جہاز میں عاصم چین اسٹورز کے مالک اور ان کی بیگم بھی سوار تھے۔

عین اس وقت ریاض داخل ہوا۔ تم نے خبر سنی؟

عاصم نے ریاض کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا۔ ریاض بہت تلملایا۔ بولا جلدی چلو تمہارے بیٹے تمہارا سوگ منا رہے ہوں گے۔

آرام سے بیٹھ جاؤ! عاصم نے کہا جو ہونا تھا ہوگیا۔

لیکن ریاض بولا وہ سمجھیں گے کہ عاصم مرگیا ہے۔

انہیں سمجھنے دو! عاصم نے کہا، پھر وہ آہ بھر کر بولا ریاض! عاصم تو دیر کا مرچکا۔ صرف ایک ڈھانچہ باقی تھا۔ ایک لاش اسے دفن ہوجانے دو، ورنہ مجھے بھی دوبارہ زندگی نصیب نہ ہوگی۔

ایک سال کے بعد جاوید اپنے دفتر میں بیٹھا سمری اسٹیٹمنٹ دیکھ رہا تھا وہ چونک اٹھا ناظم صاحب! ہمارے انڈسٹریل ایریا والے چاروں اسٹورز جام ہوئے جارہے ہیں!

ہاں۔ ناظم نے اثبات میں سر ہلایا۔

اگر یہی صورت رہی تو ہمیں ان کو بند کرنا پڑے گا۔

جناب انڈسٹریل ایریا میں ایک نیا اسٹور قائم ہوا ہے۔ فیئر پرائس اسٹور، وہ روز بروز بزنس سمیٹتا جارہا ہے۔

کس کا اسٹور ہے وہ؟ جاوید نے پوچھا۔

پتہ نہیں جناب۔ کوئی ریاض اینڈ برادرز ہیں۔

اسے خرید کیوں نہ لیں؟ جاوید بولا

وہ نہیں بیچیں گے جناب!

کیوں؟

وہ چیٹی شاپ کیپر ہیں تاجر نہیں۔

چلو! جاوید بولا۔ ایک نظر اسٹور کو دیکھ لیں۔

کچھ دیر کے بعد جاوید اور ناظم دونوں گاڑی سے اتر کر اسٹور میں داخل ہوئے۔ کاؤنٹر پر ایک بڈھا کھڑا پیکٹوں میں چائے کی پتی بھر رہا تھا۔ قریب ہی ایک ادھیڑ عمر کا آدمی گھی کے خالی ڈبوں کے چپ نکال رہا تھا۔ جاوید کو دیکھ کر بڈھے نے منہ موڑ لیا۔ جاوید پرائس لسٹ کا مطالعہ کرنے لگا۔ دفعتاً اس نے کہا تم ان قیمتوں پر چیزیں کیسے بیچتے ہو؟ تمہیں تو بزنس کے اصولوں کا بھی پتہ نہیں! ہم بزنس نہیں کررہے۔ ریاض بولا۔ جناب ہم صرف سستی چیزیں بیچ رہے ہیں۔

یہ تو سراسر حماقت ہے! جاوید نے کہا۔

معاف کیجئے۔ ریاض بولا۔ آپ کے والد صاحب نے بھی تو انہی اصولوں پر کاروبار شروع کیا تھا۔

جاوید چونکا۔ پھر بولا

والد صاحب بزنس مین نہیں تھے۔ وہ تو چیٹی شاپ کیپر تھے۔

چند ثقافتی تقریبات، دل موہنے کے سامان

پاکستانی باکسنگ چیمپئن عامر خان کو خراج تحسین

گزشتہ دنوں ورلڈ باکسنگ چیمپئن عامر خان اور ان کی اہلیہ کی پاکستان آمد کے موقع پر سماجی اور ثقافتی حلقوں میں گرمجوشی سے استقبال کیا گیا۔ لندن کے ایک نامور برانڈ کے پاکستانی فرنچائز نے لاہور میں واقع اپنے اسٹور پر شاندار تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر لاہور کی کئی سماجی شخصیات نے عامر خان اور ان کی اہلیہ فریال مخدوم کے ساتھ تصاویر بنوائیں اور برانڈ کی مصنوعات کو ان کے آٹوگراف کے ساتھ خریدا۔ یہ برانڈ باکسنگ اور دیگر کھیلوں کے سامان کا بڑا مرکز ہے۔

پاکستانی باکسر کے اعزاز میں منعقدہ Meet & Greet کے عنوان سے ترتیب دی گئی یہ تقریب رات گئے تک جاری رہی اور زندہ دلان لاہور نے اس ایونٹ کو شاندار الفاظ میں خراج تحسین پیش کیا۔

تقریبات اور میلے جدید ثقافتوں کے آئینے میں

ہمارے یہاں شہروں میں [illegible] تقریبات [illegible] منعقد ہونا کوئی بڑی بات نہیں تھی خاص کر عروس البلاد کراچی میں رات گئے تک روشنیوں کا ماحول [illegible] چند برسوں سے روشنیوں کا یہ شہر لا اینڈ آرڈر کے مسائل کے سبب [illegible] رہتے ہیں لیکن اب عوام کی کوشش ہوتی ہے کہ [illegible] تقریبات منعقد کی جائیں۔ کچھ عرصے سے بگ اسٹیٹ (جائیداد کے کاروبار) سے وابستہ ادارے [illegible] تقریبات منعقد کرتے ہیں۔ میلے ٹھیلے کی روایت کو آگے [illegible] معروف گلوکاروں کی پرفارمنس، بچوں کے جھولے اور دیگر تفریحات کا اہتمام [illegible] بگ اسٹیٹ نے [illegible] ایک جانب کاروباری تشہیر [illegible] کے شاندار انتظامات کیے گئے تھے۔ بچوں کی رائڈز [illegible] روشنیوں سے [illegible] موسم کے خوش ذائقہ پکوان بھی تختہ اور قیمتہ پیش کیے جا رہے تھے۔ [illegible]

”یہ ہے میری کہانی“ تقریب رونمائی

آرٹس کونسل کراچی اور پاکستان فلم فین جرنلسٹس ایسوسی ایشن کے اشتراک سے نامور بینجو نواز محمد عزیز کے فن اور شخصیت پر مبنی سید سرور ندیم کی مرتب کردہ کتاب ”یہ ہے میری کہانی“ کی تعارفی تقریب کے مہمان خصوصی معروف ہدایت کار و فلمساز سید نور تھے۔

ایسوسی ایشن کے صدر وسیع قریشی نے خطبہ استقبالیہ پیش کیا۔

حیدرآباد (سندھ) سے تعلق رکھنے والے بینجو نواز محمد عزیز کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ انہوں نے کئی معروف نغمات میں اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ بلاشبہ وہ اپنی ذات میں انجمن ہیں۔ اس موقع پر بانسری نواز استاد سلامت حسین، اداکار مصطفیٰ قریشی، گلوکار رخسانہ ابراہیم، صحافی اسلم الیاس رشیدی، پرویز مظہر، قیصر مسعود جعفری اور سید سرور ندیم نے خطاب کیا۔ ایسوسی ایشن کی جانب سے استاد محمد عزیز کو سپاس نامہ بھی دیا گیا۔ ایسوسی ایشن کے صدر وسیع قریشی نے ایک قرارداد کے ذریعے حکومت پاکستان سے مطالبہ کیا کہ بینجو نواز استاد محمد عزیز کی خدمات کے اعتراف میں انہیں تمغہ حسن کارکردگی دیا جائے۔

غزل
اس نے چھیڑی
مشتاق صدف
READING
Section

ریویوز

اعترافِ فن (نقد و نظر)

خیال آفریں: محسن اعظم ملیح آبادی

صفحات: 168

قیمت: 400 روپے

ملنے کا پتہ: مکتبہ ادب ... کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

جب کوئی شاعر اس مقام پر پہنچ جاتا ہے کہ جہاں لفظ اس کے مطیع ہو جائیں اور وہ لفظوں کے حقیقی معنی کے علاوہ مجازی مفہوم ڈھالنے کا مجاز ہو جائے تو اسے بڑا شاعر کہنے میں کوئی تامل نہیں رہتا۔ اس کی یہ ہنرمندی اس کے سر پر عظمتِ شاعرانہ کا تاج رکھ دیتی ہے۔ سعید الظفر بھی ایسے ہی ذہین و زیرک شاعر ہیں۔ جن کے شعری کلیات ... (جس میں ان کے 7 مجموعہ ہائے کلام شامل ہیں) کا مقدمہ 160 صفحات پر تحریر کیا گیا ہے۔ محترم محسن اعظم محسن ملیح آبادی کے اس مقدمے سے ... اردو ادب میں ان کا مقام متعین کرنے میں یقیناً مدد ملے گی اور رواں صدی کے اہم شعراء میں آپ بھی شامل ہوں گے۔ نمونہ کلام ملاحظہ ہو....

اپنی مٹی میں ہوا کرتی ہے ماں کی خوشبو
دیکھنا! خوب سمجھ سوچ کے ہجرت کرنا

Drama

سنگت

کاسٹ: میکال ذوالفقار، صبا قمر، صبا فیصل اور دوسرے۔

ہدایت کار: کاشف نثار

ساس بہو کے جھگڑوں، بہنوں کی رقابت اور انتقامی کارروائیوں سے ہٹ کر یہ ایک حادثاتی تجربے پر مبنی ڈرامہ سیریل ہے جس کی مرکزی اداکارہ صبا قمر ہیں۔ حادثات کے بعد انسان کی ذہنی کیفیت اور صحت نئے رشتے نبھانے کے لیے موزوں نہیں رہتی یہی حال صبا کا ہے۔ گھروں میں ڈکیتی کے واقعات کے بعد خراب ذہنی صحت کے ساتھ وہ محبوب شوہر کے ساتھ نبھا نہیں پا رہی۔ اس طرح ایک رومانوی ڈرامہ سیریل نفسیاتی کشمکش جیسے حالات سے دوچار ہو کر ناظرین کے لیے کس قدر دلچسپ ہو سکتی ہے یہ سب دیکھنے کے لیے ہم ٹی وی دیکھنا نہ بھولیں۔ اس ڈرامہ سیریل کی کاسٹ بھی اچھی ہے اور کیمرہ ورک بھی خوب ہے۔

وار-2

کاسٹ: شان، ایوب کھوسو، ... سعید اور دوسرے

ڈائریکٹر: بلال لاشاری اور حسن رانا

پاکستانی فلمی صنعت میں تعلیم یافتہ ہدایت کاروں اور اداکاروں کی بدولت اس کا مستقبل خوش آئند کہا جا سکتا ہے۔ یہ بہت دن پہلے کی بات نہیں جب بلال لاشاری کی فلم "وار" ریلیز ہوئی تھی اور شان جیسے اداکار کے بیرونی شستہ انگریزی اور اچھی اردو میں مکالموں کی لاجواب پرفارمنس رہی تھی۔ اور اب وار 2 اس فلم کا سیکوئل نمائش کے لیے تیار ہے۔ سنا ہے کہ اس فلم کے اسکرپٹ، سینماٹوگرافی اور تکنیک کے معیار کو دیکھ کے ہالی ووڈ کے بڑے پروڈکشن ہاؤسز میں گھوم جاتی ہیں۔ جدید ترین ٹیکنالوجی پر بنائی جانے والی یہ فلم بھی ان ہی خوبیوں کے سبب ایک مرتبہ پھر فلم بینوں میں پسند کی جا سکتی ہے۔

Hilal
NEW &
IMPROVE
Kake
BANANA CAKE
Kake
COLATE CAKE
Kake
ORANGE CAKE
Kake
TRAWBERRY CAKE
NOW WITH MORE CREAM!

PRESERVES NATURAL GOODNESS
HEALTH SHIELD
VITAMINS: A, D & E
CHOLESTEROL FREE
Dalda
COOKING OIL
Dalda
COOKING OIL
ڈالڈا
کوکنگ آئل
کوئی جوڑ سکے پیار سے